மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR பிப்ரவரி 2002 விலை ரூ. 15

மங்கையர் மலர்

மலர் : 22
இதழ் : 1

பிப்ரவரி 2002

ஆண்டு மலர்

இன்டர்நெட் முகவரி : http://www.mangayarmalarmonthly.com

உங்களுக்குத் தெரியுமா?

நாட்டுக்குத் தேவை

தொடரும் மருத்துவச் சிந்தனைகள்...

தொடர்ந்து வரும் தொடர்கள்

மஞ்சுளா ரமேஷின்...

சில வார்த்தைகள்...

இன்றைய கம்ப்யூட்டரில் என்ன 'இன்-புட்'டோ அதுதான் 'அவுட்-புட்'டாக வருகிறது. நாம் என்ன போடுகிறோமோ அதற்குத் தக்க விளைவு. ஒரு காரை எடுத்துக் கொண்டால் ஐந்து லிட்டர் பெட்ரோலைப் போட்டால் அதற்குத் தக்க அளவு ஓடும். நாய், பூனையெல்லாம் எந்த மாதிரி சாப்பிடுகிறதோ அந்த அளவிற்கு வளர்ச்சியடைகிறது ஓடியாடுகிறது. மரம், செடி, கொடியெல்லாமும் அப்படித்தான். என்ன அதற்கு உணவோ அதுதான் அதனுடைய வளர்ச்சி.

உலகில் எல்லாமே இப்படித்தான். ஒவ்வொன்றிற்கும் அது அதற்குத் தகுந்த உணவைப் போட்டால் அதற்கேற்ற ரிசல்டை கொடுக்கிறது. இது பொது விதி.

மனிதனுக்கு..! அவனுடைய வாழ்வின் விளைவு எதனால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது? அவனுக்கு உள்ளே இருக்கின்ற இதயத்தில் என்ன எண்ணங்களை, இலட்சியங்களைக் கொண்டிருக்கின்றானோ அதுதான் அவனின் விளைவு. அதுதான் அவனுக்குச் சக்தி! மனி





இன்-புட், அவுட்-புட்!

மஞ்சுளா ரமேஷ்

தனுக்கு மட்டுமே அவன் கொண்ட இலட்சியமே வாழ்க்கையின் விளைவாக ஆகிறது.

உலக உயிரெல்லாம் உயிரற்றது எல்லாம் உணவின் விளைவாக வாழ்க்கையை நடத்தும்போது மனிதன் மட்டுமே தனக்குள் இருக்கும் இலட்சியத்தின் மூலம் வாழ்க்கைக்குச் சக்தி பெறுகிறான்.

அப்போ உணவு, டயட்..? நாம் என்ன உணவு உண்கிறோமோ அது நம்மைப் பாதிப்பதில்லை? ஆரோக்கியமான உணவு, டயட் என்பதெல்லாம் என்ன! எல்லாமே கணக்கில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டிய அம்சம்தான். நல்ல மிதமான உணவு, தேவையில்லாதவற்றை விலக்கல் இவையெல்லாம் மனிதனுக்கு அவசியம்தான். ஆனால் அவை மட்டுமே மனிதனின் வாழ்க்கைத்தரத்தை நிர்ணயிப்பதில்லை. மனிதனின் 'சக்தி' உணவிலிருந்து பெறப்படுவதில்லை.

ஒரு தாயார். நான்காவதுதான் படிப்பு. மூன்று குழந்தைகள். குடும்பக் கஷ்டம் தாளாமல் கணவன் ஓடி விடுகிறான். என்ன செய்வாள் அவள்! அவளுக்குத் தெரிந்த சமையலை ஆயுதமாக எடுத்துக் கொண்டாள், வாழ்க்கைப் போருக்கு. அதுவரை அதிகம் வெளியே போனதுகூட கிடையாது. அதனால் என்ன? குழந்தைகளை கரையேற்ற வேண்டுமே. வீடுவீடாக ஏறி இறங்கினாள். சாப்பாடாவது, சத்துணவாவது. இன்று ஒவ்வொரு குழந்தையும் படித்து உயர்ந்த பதவியில் இருக்கிறார்கள்.

அவளுக்கு எது சக்தியைக் கொடுத்தது? சாப்

மாற்றுமுறை மருத்துவம் மூலம் சிக்கனச் சிகிச்சை

நோய்க்கு இடம் கொடேல்!

இது அவ்வை ஆத்திசூடி, எல்லாருக்கும் இது ஆரம்பப் பாடம். ஆனாலும் மக்கள் அன்றாடம் பலவித நோய் நொடிகளுக்கு ஆளாகிறார்கள்.

இவை எல்லாம் சுற்றுச் சூழல் - சுகாதாரச் சீர்கேடுகளின் விளைவு!

மக்களை அவ்வப்போது பாதிப்பவை சிறுசிறு உபாதைகளே. அவற்றை இயற்கையோடு இசைந்த சிகிச்சை முறைகளால் சிக்கனமாய் குணப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்! ஆனால் பெரும்பாலோர் அறியாமையால் அவசரப்பட்டு, பெரும் தொகை செலவு செய்து இதர மருத்துவ முறைகளை நாடுகிறார்கள். என்றாலும் அவர்களுக்குக் கோரிய பலன் கிட்டுவதில்லை.

ருஷ்ய நாட்டுக் காந்த சிகிச்சை,
இங்கிலாந்து நாட்டு மலர்ச் சிகிச்சை,
ஜெம் தெரபி (மகத்துவம் மிக்க மணிக்கற்கள்) மற்றும்
டெலி தெரபி இவற்றோடு இத்தாலிய நாட்டு எலக்ட்ரோ ஹோமியோபதி!

இத்தனை சிகிச்சை முறைகளையும் தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலத்தில் அஞ்சல் வழிப் பாடங்கள் பெற்று எவர் வேண்டுமானாலும் பயிலலாம்; தேர்ச்சி பெறலாம்.

ஒவ்வொரு சிகிச்சை முறைக்கும் தமிழில் ரூ.190 ஆங்கிலத்தில் ரூ.240 வெளிநாட்டினருக்கு மூன்று பங்கு கட்டணம் வசூலிக்கப்படும். எளிய கட்டணங்கள். ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்கு அரிய வாய்ப்பு! விண்ணப்பப் படிவம் ரூ. 10/- மட்டும்.



அற்புத மனிதர் என்று ஸ்ரீரங்கம் ஸ்ரீலஸ்ரீ பவனாசார்யர்களாலும் தர்மரக்ஷணை என்று காசிவாசி ஸ்ரீ குமாரசாமித் தம்பிரான் வாரணாசி அவர்களாலும் பாராட்டுதல் பெற்ற சமூக சேவகர் டாக்டர் லயன் எம்.ஜி.அண்ணாதுரை DEHM, Phd (MAG) அவர்களின் நிறுவனம் - மாற்றுமுறை மருத்துவ மையம் மேற்படி சிகிச்சை முறைகளைப் பலருக்கும் சிக்கனச் செலவில் கற்பித்து வருகிறது.

உங்கள் உடல் உபாதைகள் மற்றும் குடும்ப பிரச்னைகளை நீக்க தபால் மூலம் மட்டும் சிகிச்சை பெற கட்டணம் ரூ. 190/- மட்டும் எம்.ஓ. (அ) டி.டி. அனுப்புக.

மாற்று முறை மருத்துவ மையம்

தொடர்பு முகவரி : 

60, ஜீவன்லால் நகர், திருவொற்றியூர்,
சென்னை - 600 019 Phone : 573 5207 Fax : 044 5730074

இந்த நிறுவன வருமானங்கள் பற்பல தர்ம காரியங்களுக்காக வழங்கப்படுகின்றன. சென்ற ஆண்டு குஜராத் பூகம்ப நிவாரண நிதிக்கு ரூ. 1 லட்சம் தினமலர் நாளிதழ் மூலம் வழங்கியது குறிப்பிடத்தக்கது.

நேரிடையாக விண்ணப்பம் சென்னையில் பெற

ஹீலிங் மேக்னெட்ஸ் & கிரிஸ்டல்ஸ்,

10, கோபாலகிருஷ்ணா ஐயர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017. போன் : 821 8268

பிட்ட காப்பியா? பல நேரம் பட்டினியல்லவா. மனதின் வைராக்கியம்! எப்படியும் என் குழந்தைகளை உயர் நிலைக்குக் கொண்டு வருவேன் என்ற தீவிரம்.

நீங்கள் பல பெண்களைப் பார்த்திருக்கலாம். நல்ல சாப்பாடு, துணிமணி இன்ன பிற சௌகர்யங்கள் இருக்கும். ஆனாலும் ரொம்ப பலவீனமாக இருப்பார்கள். அவர்களுக்கும் ஏதாவது ஒரு உடம்பு வந்து படுத்திக் கொண்டே இருக்கும்.

"எழுந்தாலே தலைய சுத்துது!"

"ராத்திரியானா தூக்கம் வரலை"

"மண்டையே பிளந்துடும் போல வலி!"

என்று ஏதாவது ஒன்று சொல்வார்கள் அந்த பரிதாபத்திற்குரிய பெண்மணிகள். இதெல்லாம் நாடகம், சும்மா வேஷம் போடுகிறார் என்று சொல்ல வரவில்லை. உண்மையில் இது எல்லாமே அவர்களுக்கு இருக்கலாம். வேதனையே அவர்களின் மனதை அரித்துத் தள்ளிக் கொண்டு இருக்கும்.

இவர்களின் ஆத்மாவிற்கு உணவு இல்லையென்றுதான் சொல்ல வேண்டும். நியூட்ரிஷியஸ் உணவு, டயட் என்பதெல்லாம் இவர்களைப் பொறுத்தவரை பலிக்காத வார்த்தைகள்தான். எத்தனை டானிக், மருந்து, மாத்திரை சாப்பிட்டாலும் 'ஏதோ இப்போ கொஞ்சம் தேவலை' என்ற அளவிற்குத்தான் இருக்கும்.

மனிதனுக்குச் சக்தி அவன் வாழ்வின் இலட்சியத்தில் இருந்துதான் வருகிறது. ஜக்கிவாசுதேவ் சொன்னதுதான் இப்போது நினைவிற்கு வருகிறது.

"நீ எதை வேண்டுமானாலும் செய். எல்லா காரியத்திற்கும் இந்த பிரபஞ்சத்தில் விளைவுகள் உண்டு. அப்படி உன் செயலுக்கு விளைவு வரும் போது நீ மகிழ்ச்சியாக ஒத்துக் கொள்கிறாயா, ஏற்றுக் கொள்வாயா என்பதை ஒரு நிமிடம் யோசி. பிறகு எது வேண்டுமானாலும் செய்!"

இது உண்மையிலேயே ஒரு மந்திரம் போன்ற வார்த்தைகள். இதை வாழ்க்கையில் எங்கு வேண்டுமானாலும் பொருத்திப் பார்க்கலாம். நம்மால் உடன்பட முடியாத ஒருத்தர். அவர் நமக்குப் பிடிக்காத ஒரு செய்கையைச் செய்கிறார். அப்படி கோபம் பீறிட்டுக் கொண்டு வரும். நாம் உடனே அவரின் செய்கையை விமர்சித்து 'இப்படிச் செய்தது நியாயமா, தர்மமா?' என்று சத்தம் / சண்டை போடுகிறோம். அது அந்த நேரம் சரிதான். அதன் விளைவு என்ன? அவர் விரோதம் அதிகமாகலாம். சண்டை பெரிதாகலாம். அல்லது உணரும்படியாக சந்தர்ப்பம் ஏற்படலாம். இந்த விளைவுகளை நம்மால் மகிழ்ச்சியாக ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா? முடியும் எனில் அந்தச் செய்கையைச் செய்யலாம்.

'எதை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம், ஆனால் அதன் விளைவை உன்னால் ஏற்றுக் கொள்ள முடியும் என்கின்ற பட்சத்தில்!'

இந்த வலிமை வாய்ந்த உண்மையை உணராமல் எத்தனை தவறுகள், சச்சரவுகள். இதனால் எல்லாம் மனம் பலவீனமடைகிறது. இவற்றில் எல்லாம் நம்முடைய அற்புதமான சக்தியை ஏராளமாக இழந்து கொண்டு வருகிறோம். நாளுக்கு நாள் பலவீனம் அடைகிறோம். உடலிலே ஏதேதோ வியாதிகள். என்ன சாப்பிட்டும் ஒரு பிரயோஜனமும் இல்லை என்ற நிலைக்கு வந்தாகிவிட்டது.

அப்புறம் நம்மால் எப்படி இன்-புட்டும், அவுட்-புட்டும் சரியாக இருக்கும்படி வாழ முடியும். முடியாதுதான். ஒரு டீ.வி., சினிமா முதற்கொண்டு எத்தனையோ பெரிய விஷயங்கள் வரை விளைவைப் பற்றி யோசிக்காமல் செய்கிறோம். ஏன், ஆப்கான் யுத்தத்தில் இருந்து பாகிஸ்தான் வாலாட்டம் வரை எல்லாமே அந்த ரகத்தில் சேர்ந்ததுதானே!

நமக்கு வாழ்வின் இலட்சியம் என்ன? அப்படி என்றால் எதற்காக வாழ்கிறோம் - என்பதன் வேறு மாதிரியான கேள்விதான் இது. ஆனால் இன்றைய நிலையில் எத்தனை பேரிடமிருந்து இதற்கு விடை கிடைக்கும் என்பதுதான் கேள்வி. சினிமாவிலும், டீ.வி. சீரியலிலும், அக்கம்பக்க 'கிசுகிசு'க்களிலும் நேரத்தைச் செலவழித்து சக்தியை வீணாக்குபவர்கள் எத்தனை பேர்.

சினிமா நடிகரும், பெரும் பணக்காரரும், அரசியல் தலைவர்களுமே இன்று பிரபலமானவர்களாக ஆக்கப்பட்டு விட்டதால் கொள்கை, இலட்சியம், தியாகம் கொண்ட மனிதர்கள் வெளிச்சத்திற்கே வருவதில்லை. ஆனால் அப்படிப்பட்ட தவசீலர்களால்தான் நமது புண்ணியபூமி இன்னும் பிழைத்து வருகிறது.

'நானென்ன செய்யட்டும்? வீட்டுக்குள் இருக்கும் ஜஸ்ட் ஹவுஸ்-வொய்ஃப்' என சலித்துக் கொள்ளும் நிறைய பேர் இருக்கிறார்கள். இன்று வீட்டில் இருப்பதையே மிகவும் சலிப்பான விஷயமாக நினைப்பவர்கள் நிறைய. இல்லற தர்மம் என்பது மிகவுயர்ந்த தன்மை. வீட்டையே மிக அழகிய உயர் நோக்கம் கொண்ட இல்லமாக மாற்றுவது உங்கள் கையில்தான் இருக்கிறது.

தொய்ந்து போகும் யாருமே யோசித்துப் பாருங்கள், நாம் எதற்காக வாழ்கிறோம் என்று. அதுவே உங்களை நிமிர வைக்கும். கண்ணையும், காதையும், மனதையும் திறந்து வைத்துக் கொண்டு உங்களைச் சுற்றியிருக்கும் உலகத்தைப் பாருங்கள். நமக்கு சக்தியைக் கொடுக்க எத்தனையோ விஷயங்கள் உள்ளன. ஆரோக்கியமாக, உற்சாகமாக வாழ்வதற்கு டானிக்குகளாகச் செயல்படக்கூடியவை. தேடுங்கள், உங்களின் உயிர் சக்தி கிடைக்கும். உயிரோட்டமுள்ள வாழ்க்கையே வாழ்க்கை. அது உங்கள் மனதில் இருக்கிறது!

வீட்டில் செம்பருத்திச் செடி வைத்திருப்பவர்கள் ஒரு பூவை தினமும் பறித்துத் தின்னலாம். இதனால் உடலில் சோர்வு ஏற்படாமல் தடுக்க முடியும். உடல் உஷ்ணம் குறையும். - பா. குணா



பிப்ரவரி மாத டைரி

1.2.2002- லேனா தமிழ்வாணன் பிறந்த நாள் (1954)

2.2.2002 - தியாக பிரம்ம ஆராதனை, தேவமாதா பரிசுத்தரான திருநாள்

3.2.2002 - அறிஞர் அண்ணா நினைவு தினம் (1969)

4.2.2002 - இலங்கை சுதந்திர தினம்

6.2.2002 - எல்லை காந்தி கான் அப்துல் கபார்கான் (1893), முன்னாள் அமெரிக்க அதிபர் ரீகன் (1911) பிறந்த நாள்

9.2.2002 - இந்தியாவில் முதல் மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு துவக்கம் (1951), எழுத்தாளர் சாவி நினைவு தினம் (2001)

11.2.2002 - தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் பிறந்த நாள் (1847)

12.2.2002 - ஆபிரகாம் லிங்கன் பிறந்த நாள் (1809), முன்னாள் தமிழக முதல்வர் பக்தவத்சலம் நினைவு நாள் (1987)



13.2.2002 - கவிக் குயில் சரோஜினி தேவி பிறந்த நாள் (1879) ஆஷ் வெட்னஸ்டே

14.2.2002 - காதலர் தினம்

15.2.2002 - ஏ.சி. முத்தையா பிறந்த தினம் (1941)

18.2.2002 - விஞ்ஞானி கலிலியோ (1564), பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் (1836) பிறந்த நாள்



19.2.2002 - தமிழ்த் தாத்தா உ.வே.சா. (1885) பிறந்த நாள், ரத ஸப்தமி

20.2.2002 - திருவண்ணாமலை யோகி ராம்சுரத்குமார், முதுபெரும் கம்யூனிஸ்ட் தலைவர் இந்திரஜித் குப்தா ஆகியோர் நினைவு தினம் (2001)

22.2.2002 - ஜார்ஜ் வாஷிங்டன் பிறந்த நாள் (1732), அன்னை கஸ்தூரிபா காந்தி நினைவு தினம்



23.2.2002 - அரிஜன மக்களை ஆலயப் பிரவேசம் செய்ய வைத்த வைத்தியநாத அய்யர் நினைவு தினம் (1955), பக்ரீத் பண்டிகை

24.2.2002 - மத்திய தீர்வை தினம், செல்வி. ஜெயலலிதா பிறந்த நாள் (1948)

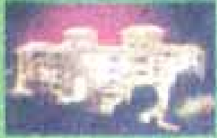
27.2.2002 - பி.டி.ஆர். பழனிவேல் ராஜன் பிறந்த நாள், மாசி மகம்

28.2.2002 - தேசிய அறிவியல் தினம்

பிப்ரவரி 29 - முன்னாள் பிரதமர் மொரார்ஜி தேசாய் (1896), பிறந்த நாள் (பிப்ரவரி 29 இந்த ஆண்டு கிடையாது)

- க. ஸ்ரீலட்சுமி, கோவில்பட்டி.

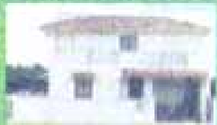
கோவையில்
மூன்று அற்புதப்
படைப்புகள்



Sreevatsa
Gardens



Sreevatsa
Square



Sreevatsa
Hillview

ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ்

கோயம்புத்தூரின் பிரபலமான ரியல் எஸ்டேட் நிறுவனம்
தற்போது சென்னையிலும் தன் வெற்றிப் பணியை தொடங்க இருக்கிறது.





கோயம்புத்தூரின் பெருமை மிகுந்த மூன்று முக்கிய இடங்கள் ஸ்ரீவத்ஸா கார்டன்ஸ், ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்கொயர், ஸ்ரீவத்ஸா ஹில்வியூ.

ஸ்ரீவத்ஸா கிருஷ்ணா அபார்ட்மென்ட்ஸ், அடையார்

அழகிய நாகரீகத்திற்கும், தரத்தை வலியுறுத்தும் நகரமாகவும் விளங்கும் கோயம்புத்தூரை முதன்மையான வியாபாரத் தலமாகக் கொண்டுள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிமிடெட். இந்த 60 கோடி நிறுவனம் தன்னுடைய பெருமைமிக்க மூன்று படைப்புகளின் மூலம் முற்றிலும் புதிய வாழ்க்கை முறைக்கும், வியாபார நடைமுறை மேம்பாட்டிற்கும் உறுதி அளிக்கிறது. ஸ்ரீவத்ஸா இந்த நவீன வாழ்க்கை முறையை தற்போது சென்னையிலும் அறிமுகப்படுத்துகிறது.

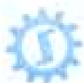
ஸ்ரீவத்ஸா கிருஷ்ணா அபார்ட்மென்ட்ஸ்

20 இரண்டாம் மெயின் ரோடு, கஸ்தூரிபா நகர், அடையார், சென்னை 600 020.

1541 சதுர அடி அளவில், மூன்று பெட்ரூம்களை கொண்ட ஏழு பிளாட்டுகளை மட்டும் கொண்டு தனித்தன்மையுடன் கூடிய அடுக்குமாடி கட்டிடம், ஸ்ரீவத்ஸாவிற்கென்றே உள்ள தரக்கோட்பாடுகளுடன் கட்டப்பட்டது. உங்களுடையது என்று அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளக்கூடிய அழகுமிக்க அபார்ட்மென்ட்ஸ்.

எழிலும், நாகரீகமும் கலந்த அபூர்வ இணைப்பு
ஸ்ரீவத்ஸா கிருஷ்ணா அபார்ட்மென்ட்ஸ் என்பதை உணர்வீர்கள்.

CMDA Approved



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.

கோவை: 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ்: SRIVATSACO, Email: Sreevatsa@eth.net. / Sreevatsacbe@vsnl.com

சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31 பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087. Email: Sreevatsa@vsnl.com

ஸ்ரீவத்ஸா கிருஷ்ணா அபார்ட்மென்ட்ஸ் - வாழ்வின் வசந்தம், எழிலார்ந்த வாழ்க்கை.

Anugrah 2920 Tam



ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்



72, காமராஜ் சாலை, பழைய பெருங்களத்தூர்,
(வழி) தாம்பரம், சென்னை - 63. Tel & Fax: 237 6129.
E-mail: sspeetam@md3.vsnl.net.in, sspeetam@hotmail.com
Please visit our Website at: www.sspeetam.org

ஏழை மாணவர்களுக்கு உதவுங்கள்

பேரன்புடையீர்! வணக்கம்

நம் சக்தி பீடத்தின் சார்பில் கடந்த 14 ஆண்டுகளாக நடைபெற்று வரும் "ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண சேவா குருகுலத்தில்" தாய், தந்தையற்ற, திக்கற்ற 120 மாணவர்களும் 30 மாணவிகளும் தங்கி படித்து வருகின்றனர்.

நாள்தோறும் இறைவழிபாடு, கூட்டு பிரார்த்தனை, பகவத்கீதை பாராயணம் ஆகியவைகளுடன், நல்ல கல்வி, காலை, மாலை உடற்பயிற்சி ஆகியவைகள் அளிப்பதுடன் உணவு, உடை, தங்குமிடம் ஆகியவைகளும் இலவசமாக வழங்கப்பட்டு நல்ல முறையில் வளர்ந்து வருகிறார்கள்.

மேலும் பகவான் ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ணர், சுவாமி விவேகானந்தர் ஆகியோர்களின் உயர்ந்த லட்சியங்கள் போதிக்கப்படுவதுடன், சமுதாய சேவை பயிற்சியும் அளிக்கப்படுகிறது.

இக்குருகுலத்தின் பராமரிப்பு செலவு முழுவதும் நன்கொடையாளர்கள் அளிக்கும் உதவிகள் மூலம் மட்டுமே நடைபெற்று வருகிறது. ஆகவே, தாங்கள் இப்புனிதப் பணிக்கு தங்களால் இயன்ற உதவியைச் செய்யும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

• காலை சிற்றுண்டி (150 பேருக்கு)	ரூ.	1,000/-
• மதிய உணவு	ரூ.	2,000/-
• இரவு சிற்றுண்டி	ரூ.	1,000/-
• இனிப்பு மற்றும் பால் வழங்குதல்	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு ஓராண்டிற்கு கல்வி உதவித் தொகை	ரூ.	1,000/-
• ஒரு மாணவனுக்கு பராமரிப்பு செலவு ஓராண்டிற்கு (உணவு, உடை, கல்வி)	ரூ.	12,000/-
• குருகுலத்தின் ஒரு மாதத்திற்கான பராமரிப்பு செலவு	ரூ.	2,00,000/-

மேலும் தங்களின் பிறந்த நாள், திருமண நாள், குழந்தைகளின் பிறந்த நாள், தொழில் / வியாபாரம் தொடங்கிய நாள், மற்றும் இதர பண்டிகை நாட்களான தீபாவளி, பொங்கல், கிறிஸ்துமஸ், ரம்ஜான் போன்றவைகளில் மாணவர்களுக்கு சிறப்பு விருந்து ஒன்றை அளித்து அவர்களுடன் மகிழ்ச்சியை பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

தாங்கள் அளிக்கும் தொகை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்கிறோம். தங்கள் நன்கொடைகளை "ஸ்ரீ சாரதா சக்தி பீடம்" என்ற பெயருக்கு **Cheque / DD / MO** மூலம் அனுப்பி வைக்கும்படி பணிவன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறோம்.

நன்கொடைகளுக்கு 80G பிரிவின்படி வருமானவரி விலக்கு உண்டு.

இறைவன் தொண்டில்
சுவாமி ஸ்ரீ ஸர்வாத்மானந்தர்


• டோனிப்ளேர் - வாஜ்பாய்


• புதிய தளபதி

நியூஸ் சாலட்

1. ஐரோப்பிய மக்கள் தங்கள் புத்தாண்டை "யூரோ" புது நாணய வெளியீட்டின் மூலம் மகிழ்ச்சியுடன் கொண்டாடினர். 12 நாடுகள் சேர்ந்து 350 மில்லியன் ஐரோப்பிய மககள் இனி புது நாணயத்தை உபயோகிப்பார்கள்.

2. ஆஸ்திரேலியாவின் தலைநகர் சிட்னியில் உள்ள வனப்பகுதியில் ஏற்பட்ட தீ விபத்தில் ஆயிரக்கணக்கான விலங்கினங்கள் பலியாயின. புத்தாண்டு அன்று அங்கு நிலநடுக்கம் ஏற்பட்டது.

3. வாகனங்கள் இயக்கும் போது டிரைவர் மற்றும் முன் சீட்டில் உள்ளவர்கள் "பெல்ட்" அணிய வேண்டும் என்று சுப்ரீம் கோர்ட் உத்தரவு பிறப்பித்தது.

4. இஸ்ரோ (ISRO) தலைவர் கஸ்தூரி ரங்கனுக்கு சந்திரசேகர சரஸ்வதி விருது தரப்பட்டது.

5. பெருநாட்டின் தலைநகர் 'லிமா'வில் உள்ள பட்டாசு மார்க்கெட்டில் ஏற்பட்ட தீ விபத்தில் 276 பேர் பலியானார்கள்.

6. ஆப்கானிஸ்தானில் மீண்டும் புத்தர் சிலையை உருவாக்க புதிய அரசு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளும் என்று அந் நாட்டு அதிபர் கூறியிருக்கிறார்.


• கல்வி கற்கும் ஆப்கான் பெண்கள்

7. ஆப்கானிஸ்தான் சீரமைப்புப் பணிக்கு இந்தியா 480 கோடி நிதியுதவி வழங்கவிருக்கிறது.

8. காந்தி படத்தில் நடித்த பிரபல நடிகர் "பென் கிங்ஸ்லிக்கு" இங்கிலாந்து ராணி ரைட் "நைட்வுட்" பட்டத்தை வழங்கினார். இனி "சர் பென்" என்றே அவர் மரியாதையுடன் அழைக்கப்படுவார்.

9. டில்லியில் கடும் மூடுபனி காரணமாக விமான ரயில் போக்குவரத்து கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டது.

10. இந்தியக் கடற்படையின் புதிய தளபதியாக அட்மிரல் மாதவேந்திரா சிங் பதவியேற்றார்.

11. காட்டுமாண்டுவில் நடந்த சார்க் மாநாட்டிற்கு இந்தியா வழியாக செல்ல பாகிஸ்தான் அதிபருக்கு அனுமதி வழங்கியும் பாகிஸ்தான் அதிபர் அதைத் தவிர்த்து சைனா வழியாக காட்மாண்டு சென்றடைந்தார்.

12. இந்தியாவில் தீவிரவாத செயல்பாடுகளில் ஈடுபட்ட பாகிஸ்தான் தீவிரவாதிகள் 20


• போப் ஆண்டவர்



• வலிய வந்து கைகுலுக்கல்!

பேரின் பட்டியலை ஆதார பூர்வமாக பாகிஸ்தானிடம் சமர்ப்பித்தது இந்தியா. ஆனால் இதுவரை அவர்கள் மீது எந்தவித நடவடிக்கையையும் பாகிஸ்தான் மேற்கொள்ளவில்லை.

13. டிசம்பர் 13ம் தேதி பாராளுமன்ற தாக்குதலைத் தொடர்ந்து உலக நாடுகள் மற்றும் இந்திய கோரிக்கையை ஏற்று லக்ஷர்-இ-தொய்பா மற்றும் ஜெயிஷ்-இ-முகமட் தீவிரவாதிகள் சிலரை பாகிஸ்தான் கைது செய்தது. முக்கிய தீவிரவாதிகளை இந்தியாவிடம் ஒப்படைக்கும்படி கேட்ட கோரிக்கையை நிராகரித்து வருவதால் எல்லைப் பகுதியில் போர் மூட்டம் ஏற்பட்டுள்ளது. இந்தியா பாகிஸ்தான் இரு நாடுகளும் தங்கள் ராணுவ நடவடிக்கைகளை அதிகரித்து வருவதுடன் எல்லையில் ஏவுகணைகளை நிறுத்தி போருக்கு ஆயத்தமாகியுள்ளனர்.

14. இரு நாடுகளுக்கும் இடையே ஏற்பட்டிருக்கும் போர் சூழலை நிறுத்த உலக நாடுகள் மற்றும் ஜி-8 நாடுகள் பாகிஸ்தானை தீவிரவாதத்திற்கு ஒத்துழைப்பு தரக் கூடாது என்றும் பாகிஸ்தானிலிருக்கும் அப்படிப்பட்ட அமைப்புகள் மற்றும் தீவிரவாதிகளை கைது செய்து தகுந்த தண்டனை தரும்படி, விடாமல் கேட்டு நெருக்கி வருகின்றன. இதைப் பற்றி அமெரிக்க அதிபருடன் பேச மத்திய அமைச்சர் எல்.கே. அத்வானி அமெரிக்கா சென்றார்.

15. இந்திய விமானப் படை தளபதியாக தமிழகத்தைச் சேர்ந்த கிருஷ்ணசுவாமி பொறுப்பேற்றார்.

16. பங்கு சந்தை ஊழல் மன்னன் 'ஹர்ஷத் மேத்தா' திடீரென்று மாரடைப்பால் மரணமடைந்தார். ஆனால் அவர் மீது போடப்பட்ட வழக்குகள் தொடர்ந்து நடைபெறும் என்று சி.பி.ஐ. கூறியுள்ளது.

17. "பொடோ" சட்டத்தில் ஜனாதிபதி 'கே.ஆர். நாராயணன் கையெழுத்திட்டார். பாராளுமன்ற சம்மதத்திற்குப் பிறகு சட்டம் அமுலுக்கு வருகிறது.

18. இலங்கைத் தமிழர் பகுதியில் 20 ஆண்டுகளாக விதிக்கப்பட்டிருந்த பொருளாதார தடையை இலங்கை அரசு தளர்த்தியது.

19. அர்ஜென்டைனாவின் இடைக்கால அதிபர் "அடால் புரோரிக்ஸ்' பதவியை ராஜினாமா செய்தார். அங்கே தொடர்ந்து கலவரத்தில் மக்கள் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

20. நேபாள் தலைநகர் காட்மாண்டுவில் சார்க் உச்சி மாநாடு நடைபெற்றது. பொருளாதாரம், வறுமை, நோய், கல்வி, குழந்தைகளின் உரிமை, விபச்சாரம் என்று எல்லாதரப்பட்ட விஷயங்களும் விவாதிக்கப்பட்டன. முக்கியமாக உலகத் தீவிரவாதம் பற்றியும் தீவிரவாதத்திற்கு ஒத்துழைப்பு தரும் நாடுகளைக் கண்டித்தும் மாநாட்டில் பேசப்பட்டது.


• ஆமீர், கங்குலி


• வெற்றி 'ஜோடி'


• 'சர்'பென்


தமிழக கவர்னர்


• சார்க் மாநாடு


படத்தில் இருப்பது 'காரோனேஷன்' அணிவரி

21. அயோத்தியாவில் ராமர், கோவில் கட்டுவதற்கு கரசேவகர்கள் அணிதிரண்டு வர வேண்டும் என்று விஸ்வ ஹிந்து பரிஷித் அழைப்பு விடுத்திருக்கிறது.

22. பெண்களிடம் முறைகேடாக நடந்து கொண்ட கேரள மாநில கலாசார மந்திரி கார்த்திகேயன் மற்றும் மின்சக்தி துறை அமைச்சர் கடவூர் சிவதாசன் ஆகியோருக்கு பெண்கள் கமிஷன் நோட்டீஸ் அனுப்பியது.

23. உலக அதிசயங்களுள் ஒன்றான தாஜ்மஹாலை தகர்க்கப் போவதாக லக்ஷர்-இ-தொய்ப்பா மிரட்டல் விடுத்தனர். நாட்டின் முக்கியமான சின்னங்களை பாதுகாக்க ராணுவமும் மாநில போலீஸும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கையை அதிகரித்து வருகிறார்கள்.

24. எல்லைப் போர் சூழலால் டில்லியில் நடக்கவிருக்கும் குடியரசு தின விழா நிகழ்ச்சிகளின் நேரம் குறைக்கப்பட்டது.

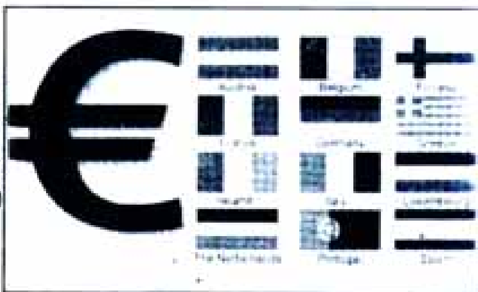
25. இந்தியா பாகிஸ்தான் இடையே அத்தனை போக்குவரத்தும் நிறுத்தப்பட்டுள்ளது. பாகிஸ்தான் அதிபரின் நடவடிக்கையை எதிர்பார்த்து இந்தியா மற்றும் உலக நாடு கள் ஆவலுடன் காத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.





• 'பின்லேடன்' அனுதாபி

+ இங்கிலாந்து பிரதம மந்திரி டோனிபிளேர் தன் மனைவியுடன் பல நாடு சுற்றுப் பயணமாய் இந்தியா வந்திருந்தார். ஜனாதிபதி, பிரதம மந்திரி உட்பட முக்கிய மத்திய அமைச்சர்கள் மற்றும் எதிர்கட்சி தலைவர் சோனியாவிடமும் பேச்சு வார்த்தை நடத்தினார். இந்திய பாகிஸ்தான் எல்லையில் ஏற்பட்டிருக்கும் போர் சூழல் தடுக்கப்பட பாகிஸ்தான் உடனடி நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும் என்று கூறினார். பாகிஸ்தான் தங்கள் நாட்டிலிருந்து செயல்பட்டு வரும் ஐந்து பயங்கர தீவிரவாத அமைப்பின் மீது கடும் நடவடிக்கை எடுத்து எல்லை தீவிரவாதத்தை முற்றிலும் தடைசெய்தால் காஷ்மீர் பிரச்னைக்கு நிரந்தர சமாதான தீர்வு கிடைக்கும் என்றார். இந்தியாவின் சங்கடமான சூழ்நிலையை தான் புரிந்து கொண்டிருப்பதாகவும் இந்தியா யு.என். அமைப்பில் நிரந்தர உறுப்பினராக்கப்பட வேண்டும் என்றும் கேட்டுக் கொண்டார்.



• 'யூரோ' கரன்ஸி

+ நேபாள் தலை நகர் காட்டுமாண்டுவில் 11வது சார்க் மாநாடு நடைபெற்றது. உலக சமாதானத்திற்காக வேத மந்திரங்கள் முழுங்க இலங்கை அதிபர் சந்திரிகா குமாரதுங்கா துவக்கி வைத்தார். சார்க் அமைப்பின் தலைமையை நேபாளப் பிரதமர் ஏற்றுக் கொண்டார். பாகிஸ்தான் அதிபர் முஷாரஃப் தன் உரையை முடித்தவுடன் இந்தியப் பிரதமர் வாஜ்பாயிடம் வந்து கை குலுக்கினார்.

+ ஆந்திர பிரதேஷ் முன்னாள் டி.பி.ஜி. போலீஸ் அதிகாரி திரு. பி.எஸ். ராம்மோகன் ராவ் தமிழ்நாட்டின் புதிய கவர்னராக பொறுப்பேற்றார்.

+ பிளோரிடா நகரத்தின் டெம்பாவில் "சார்லஸ் பிஷப்" என்ற 15 வயதுச் சிறுவன் உலகத் தீவிரவாதி ஒஸாமா பின்லேடனை ஆதரித்து அவருடைய இப்போதைய நிலைக்கு இரங்கி தன் எதிர்ப்பைக் காட்ட, தான் கற்றுக் கொண்டிருந்த சிறிய செஸ்னா விமானத்தை அலுவலகங் கள் நிறைந்த பெரிய கட்டிடத்தில் மோதியதில் அந்தச் சிறுவன் மட்டும் இறந்து போனான்.

+ ஏ.டி.பி. டென்னிஸ் இரட்டையர் ஆட்ட இறுதிப் போட்டியில் செக்கோஸ்லோவேக்கியா வீரர்களை தோற்கடித்து



• சிறந்த நடிகை



• ஹர்ஷத் மேத்தா



தங்கள் கைக்குழந்தைகளுடன் மகிழ்ச்சி பொங்க அமர்ந்திருக்கும் இவர்களுடைய புன்னகையின் பின்னால் நெஞ்சை உருக்கும் சோகம் மறைந்திருக்கிறது. வெவ்வேறு குடும்பங்களைச் சேர்ந்த இவர்களுக்குள் ஒரே ஒற்றுமை இவர்கள் கருவுற்றிருந்தபோது அமெரிக்கக் கட்டிடங்கள் மீது அல்கொய்தா தீவிரவாதிகள் நடத்திய விமானத் தாக்குதலில் ஒரே நாளில் (செப்டெம்பர் 11) இவர்களுடைய கணவர்கள் கொல்லப்பட்டார்கள் என்பது தான். பிரபல பத்திரிகை நிருபர் டயனே சாயர் (இரண்டாவது வரிசையில் நடுவில் இருப்பவர்) இவர்களைத் தேடிப் பிடித்து, ஒன்று சேர்த்து, எதிர் காலத்தைத் துணிச்சலுடன் எதிர்கொள்வோம் என்பதற்கு அடையாளமாக சற்றே புன்முறுவலியுங்கள் என்று கூறி இந்த அபூர்வ புகைப்படத்தைக் 'கிளி'க்கி வெளியிட்டார். அச்சோக தினத்துக்கு இதுவும் ஒரு நிரந்த நினைவுச் சின்னமாக இருக்கும்.

— அ. ஷண்முகசுந்தரம்

இந்தியப் புகழ் லியாண்டர் பயஸ் மற்றும் மகேஷ் பூபதி ஜோடி டென்னிஸ் மகுடத்தைக் கைப்பற்றினா.

+ முன்னாள் மகாராஷ்டிர முதன் மந்திரி திரு. ஷரத்பவாரின் 61 வது பிறந்த நாளிற்கு 610 கிலோ எடையுள்ள 'S' வடிவமைந்த பெரிய கேக்கை மும்பையில் தயாரித்து பிறந்த நாளை கொண்டாடினார்களாம். தலைவருடன் மக்களும் அசந்து போய் கேக்கை வேடிக்கை பார்க்க வந்தனராம்.

+ பாலிவுட் நடிகர் அமிர்கான் தலைமையில் "லகான் XI" குழுவிற்கும் இந்திய கிரிக்கெட் காப்டன் சௌரவ் கங்குலி தலைமையில் "பிரிட்டானியா XI' குழுவிற்கும் இடையே மும்பையில் பிரபோர்ன் ஸ்டேடியத்தில் நடந்த கிரிக்கெட் போட்டியில் "லகான் XI' குழு வெற்றி பெற்றது.

+ "எரின் புரோகோவிச்" என்ற ஹாலிவுட் படத்திற்காக ஆஸ்கார் விருது பெற்ற 34 வயது 'ஜீலியா ராபர்ட்'தான் "ஹாலிவுட்" சினிமா உலகின் ராணியாக மகுடம் சூட்டப் பெற்றார். திறமைவாய்ந்த புகழ்பெற்ற 100 பெண்களில் இவரை முதல் இடத்தில் தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறது ஹாலிவுட் சினிமா உலகம்.

தொகுப்பு : சியாமளா சுவாமிநாதன்

புதிய பணம்

ஐரே...ஐரே...ஐரோப்பா...
ஐரோப்பாவில் நாணயம் புதிதப்பா...
கிட்டத்தட்ட இப்படித்தான் பாடுகிறார்கள் ஐரோப்பியர்களும், அதைச் சார்ந்த பன்னிரண்டு நாட்டுக்காரர்களும். காரணம் இந்த ஜனவரி 1, 2002 முதல் புதிய கரன்சியான 'யூரோ' புழக்கத்தில் வந்துள்ளது.

ஆஸ்ட்ரியா, பெல்ஜியம், ஃபின்லாந்து, ஃப்ரான்ஸ், ஜெர்மனி, கிரீஸ், அயர்லாந்து, இத்தாலி, லக்செம்பர்க், நெதர்லாந்து, போர்ச்சுகல் மற்றும் ஸ்பெயின். இந்தப் பன்னிரண்டு நாடுகள் 'யூரோ சோன்' என்று அழைக்கப்படுகின்றன. (பிரிட்டன், டென்மார்க் மற்றும் ஸ்வீடன் மூன்றும் தற்சமயத்திற்கு யூரோவிற்கு மாறாமல் இருந்தாலும், விரைவில் அவையும் இணையும்) இவற்றிற்கு ஒரே நாணயம் யூரோ!

மார்ச் 1, 2002 முதல் யூரோ தான் சட்டபூர்வமாக செல்லுபடியாகும் நாணயம். இருந்த போதும் பழைய நோட்டு, சில்லறைகள் வைத்திருப்பவர்கள் அதை ஜனவரி 1, 2012 வரை (தேதியில் வருஷத்தைக் கவனிக்கவும்) மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

— ஆர். சுந்தரவல்லி

டிசம்பர் 25ம் தேதி பெத்லஹேமிலுள்ள செயின்ட் காதரீன் சர்ச்சில் நடந்த கிறிஸ்துமஸ் நடு இரவு மாஸில் இஸ்ரேல் ராணுவம் தடுத்த காரணத்தால் பாலஸ்தீனிய தலைவர் "யாசர் அராபத்" கலந்து கொள்ள முடியாமல் போனதைக் கண்டித்து பல நாடுகள் வருத்தம் தெரிவித்தன. அவர் எப்போதும் அமர்ந்திருக்கும் இருக்கையில் கருப்பு, வெள்ளை கோடு போட்ட துணியால் மூடி வைத்து தங்கள் கண்டனத்தைத் தெரிவித்ததாக இஸ்ரேல் பத்திரிகைகள் கூறுகின்றன.

- சியாமளா சுவாமிநாதன்

சமையலறைச் சந்தேகங்கள்!

பதில்கள் : எஸ். மல்லிகா பத்ரிநாத்

எஸ். நீரஜா சங்கர், சென்னை.
ஆவின் பால் அல்லது வேறு எந்த பால் ஆனாலும் காய்ச்சாமல் குடிக்கலாமா? என் மகன் 'ரோஸ் மில்க்' செய்யும் போது அப்படியே ப்ரிஜ்ஜிலிருந்து பால் ஊற்றிக் குடிக்க வேண்டும் என்கிறான்.

பதில் : அன்புச் சகோதரி, நாம் கவரில் வாங்கும் பால் 'பேஸ்டரைஸ்ட் மில்க்' என்றிருந்தால் அதைக் காய்ச்சாமல் உபயோகப்படுத்தலாம். தவறொன்று 'Pasteurisation' பற்றி அனைவரும் தெரிந்து கொள்வது நல்லது. பால் போன்ற கலபமாக கிருமிகள் வளரும் நிலை உள்ள திரவங்களை அதிகபட்ச சூடு செய்து அதை உடனடியாக குளிரச் செய்ய வைப்பதே Pasteurisation. அப்படிச் செய்யும் போது வேண்டாத கிருமிகள் அழிக்கப்படுகின்றன. அதனால் தாங்கள் கவரில் வாங்கும் எல்லா பாலும் அப்படிச் செய்யப்படு



கிறதா என்று தெரியாததால் படித்துப் பார்த்துப் பிறகு உபயோகப்படுத்தவும்.

மில்லை. அதுவே ஃபிரெஷ்ஷாக நேரடியாக வாங்கும் பாலைக் காய்ச்சாமல் குடிக்க வேண்டாம். பாக்டீரியா போன்ற கிருமித் தொற்றுகள் இருக்கலாம்.

மேலும் 'மில்க் ஷேக்' மற்றும் ரோஸ் மில்க் போன்றவற்றிற்கு இதைப் போல நேரடியாக 'ஜில்'லென்று கவரில் இருந்து எடுத்து உடனடியாக செய்து கொடுக்கும் போது நன்றாக நுரைத்து வந்து ருசி நன்றாக இருக்கும்.

எஸ்.ஆர். சிவகாமி, திருவாரூர்.
காய்கறிகளைப் பொடியாக நறுக்கினால் சிலர் வைட்டமின்கள் குறைந்து விடும் என்கிறார்கள். சிலரோ வேகும் நேரம் குறைவு. வதக்குவதிலேயே பாதி வெந்து விடும் என்கிறார்கள். காய்கறிகளை

எப்படி நறுக்குவது என்பதைத் தெரியப் படுத்தவும். குக்கரில் வைத்தால் வைட்டமின் ஏ, பி அழிந்து விடும் என்றும் 10 நிமிடத்திற்குள் குக்கரில் விசில் வந்தால் அழியாது என்றும் கூறுகிறார்கள். வைட்டமின் சத்துடன் சாப்பிட எப்படிச் சமைப்பது?

இதைப் போன்ற வேறு கேள்விகளுக்கு இதே பகுதியில் முன்பே பதிலளித்துள்ளேன். ஆனாலும் மறுபடியும் கூறுவதில் தவறொன்றுமில்லை. சத்துக்களைப் பற்றியும் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியும் முன்பு இருந்ததை விட இப்போது நல்ல விழிப்புணர்வு மக்களிடம் வந்துள்ளது குறித்து மிக சந்தோஷம். வைட்டமின் சத்துக்களைப் பொறுத்த வரை தாங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது -

வைட்டமின்களை இரு வகையாகப் பிரித்திருக்கின்றனர். தண்ணீரில் கரையும் வைட்டமின்கள் - வைட்டமின் 'பி' காம்ளெக்ஸ் மற்றும் 'சி'.

கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் - 'ஏ', 'டி', 'இ' மற்றும் 'கே' (A,D,E,K)

இதில் தண்ணீரில் கரையும் வைட்டமின்களான 'பி காம்பளெக்ஸ்' மற்றும் 'சி' வைட்டமின்கள் அதிகம் சூடுசெய்யும் போது (தண்ணீரில் இருக்கும் போது) அழிக்கப்படுகிறது. அதனால்தான் 'சாலட்' போன்றவைகளை சாப்பிட வேண்டும் என்று கூறுவது.

வேகவைப்பது என்று வரும் போது அதிக கனமாக தோலை எடுத்தால் அதிலேயே பாதி வைட்டமின்கள் போய்விடும். ஏனெனில் பலவிதமான வைட்டமின் மற்றும் மினரல் சத்துக்கள் காய், கனிகளின் மேல் தோலுக்கு அருகில் அதிகம் உள்ளது. அடுத்தது மிகப் பொடியாக அரியும் போது காற்றுக்கு அதிக அளவு 'எக்ஸ்போஸ்' செய்யப்படுகிறது. அதனால் 'ஆக்ஸிடேஷன்' மூலம் ஓரளவு மாற்றப்படுவதால் அதிலும் ஓரளவு சத்துக்கள் குறையக்கூடும். அதனாலேயே அரிந்த உடனேயே சமைக்க வேண்டும் என்று கூறுவது. முன்பே அரிந்து அதிக நேரம் வெளியிலேயே வைக்க வேண்டாம் என்று கூறுவர். காய்கறிகளை அதிக தண்ணீரில் வேகவைத்துக் கொட்டுவதை விட வதக்குவது ஓரளவிற்கு நல்லதே.

பிரஷர் குக்கரில் சமைக்கும் போது மிகக் குறைவான நேரத்தில் அதிகத் தண்ணீர் இல்லாமல் சமைக்கப்படுவதால் ஓரளவு பாதுகாக்கப்படும். எது எப்படியிருந்தாலும் பொரியல், குழம்பு போன்றவற்றிற்கு சமைத்துத்தான் செய்ய இயலும். தினமும் ஏதாவது ஒரு 'சாலட்' சாப்பிடுவதையும், 'சூப்' சாப்பிடுவதையும் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளவும். 'சாலட்' ஆக சாப்பிடும் போது எலுமிச்சை ஜூஸ் அல்லது தயிர் போன்றவை சேர்க்கப்படுவதாலும் பச்சையாகவே சாப்பிடுவதாலும் ஓரளவு வைட்டமின் சத்துக்களைப் பெற இயலும்.

கேரட், பீட்ரூட், உருளைக்கிழங்கு, பீன்ஸ் இவை போன்ற பலவற்றை தோலெடுக்காமல் முழுதாக பிரஷர் குக்கரில் வேகவைத்தால் பிறகு அரிவதும் சுலபம். சத்துக்களையும் ஓரளவு காக்கலாம். செய்து பாருங்கள். காய்கறிகளை நன்றாகக் கழுவிய பின் அரிவதும் முக்கியம். பலரைப் பார்த்திருக்கிறேன் அரிந்த பிறகு தண்ணீரில் கழுவுவார்கள். அப்படிச் செய்தாலும் சத்துக்கள் குறைந்து விடும்.

கொழுப்பில் கரையும் வைட்டமின்கள் அவ்வளவு சீக்கிரம் இதைப் போல அழிவதில்லை.

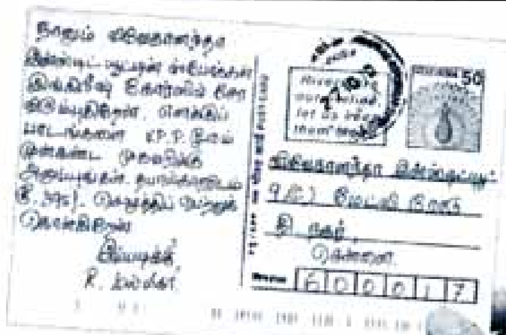
திருமதி. லெக்ஷ்மி ஸந்தானம், ஸ்ரீரங்கம்.

நான் எந்த பிட்லை அல்லது புளிக்கூட்டு செய்தாலும், சோயா உருண்டைகளை அலசிப் போட்டுச் செய்வேன். அவ்வாறு அலசிப் போட்டு செய்யலாமா அல்

மோர்க் குழம்பு தோசை

அன்றைக்கு அரைத்தமாவை, பச்சை மாவு தோசை வார்க்க நேரும் போது அதில் புளித்த மோரை ஊற்றிக் கலந்து தோசை வார்ப்பேன். ஒருநாள் மதியம் வைத்த மோர்க் குழம்பை ஊற்றிக் கலந்து தோசை வார்த்தேன். பச்சை மாவு தோசை போலவே தெரியவில்லை. புதிய சுவையுடன் தோசை சூப்பராக இருந்தது. - வி. விஜயலட்சுமி.





ஜஸ்ட் ஒரு போஸ்ட் கார்டு! உங்க லைஃபே மாறிடும்!

நீங்கள் வேலைக்குச் செல்பவரா? வேலை தேடுபவரா? இல்லத்தரசியா? மாணவரா? வியாபாரியா? இங்கிலீஷ் பேசத் தெரியாத காரணத்தினால் உங்களது முன்னேற்றம் தடைப்படுகிறது என்று நினைப்பவராக இருந்தால் இன்றோடு கவலையை விடுங்கள்.

நானும் இங்கிலீஷில் சரளமாகப் பேச முடியுமா? எப்படி?

நிச்சயமாக முடியும். அதுவும் வீட்டிலிருந்தபடியே **விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின்** தபால் முறைப் பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் ஈசியாக இங்கிலீஷ் பேசக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

இங்கிலீஷ் என்ன அவ்வளவு ஈசியா?

ஆம். ஸ்பீச் ஜெனரேட்டிங் ஃபார்முலா SGF™ அடிப்படையில் அமைக்கப்பட்டுள்ள விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் பாடங்கள் இங்கிலீஷ் பேசக் கற்றுக்கொள்ளும் முறையை மிகவும் எளிமையாக்கியுள்ளது.

விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டைப் பற்றி கொஞ்சம் விவரம் சொல்ல முடியுமா?

21 ஆண்டுகளில் **13** லட்சத்திற்கும் மேற்பட்டவர்களைச் சரளமாக இங்கிலீஷில் பேச வைத்துச் சாதனை படைத்துள்ளது விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட். தபால் முறைப் பயிற்சி மட்டுமின்றி, தென்னிந்தியா முழுவதும் உள்ள **65** நேர்முகப் பயிற்சி மையங்களில் லட்சக்கணக்கானவர்கள் பயிற்சி பெற்று வருகிறார்கள். இன்று ஆங்கிலப் பயிற்சி என்று சொன்னாலே அனைவருக்கும் நினைவுக்கு வருவது விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்தான்.

அதுசரி, ஆனால் ரொம்ப செலவாகுமோ?

மொத்த செலவே **ரூ. 395/-**தான். அதையும் நீங்கள் முன் பணமாக அனுப்ப வேண்டாம். **V.P.P.** மூலம் கோர்ஸ் பாடங்கள் உங்கள் வீட்டிற்கு வந்ததும் தபால்காரரிடம் கொடுத்தால் போதும்.

நான் இப்பயிற்சியில் சேர என்ன செய்ய வேண்டும்?

ரொம்ப சிம்பிள். ஒரு போஸ்ட் கார்டை எடுங்கள். உங்களது பெயர் மற்றும் முகவரியை தெளிவாகக் குறிப்பிடுங்கள். **"நான் விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட்டின் ஸ்போக்கன் இங்கிலீஷ் கோர்ஸில் சேர விரும்புகிறேன். கோர்ஸ் பாடங்களை V.P.P. மூலம் அனுப்புங்கள். தபால்காரரிடம் ரூ. 395/- செலுத்திப் பெற்றுக் கொள்கிறேன்"** என்று எழுதுங்கள். போஸ்ட் கார்டை, ***விவேகானந்தா இன்ஸ்டிட்யூட், 9 (C), மேட்லி ரோடு, தி.நகர், சென்னை-600 017*** என்ற முகவரிக்கு இன்றே அனுப்புங்கள்.

பாடங்கள் உங்களது வீடு தேடி வந்துவிடும். பாடங்களுடன் **416** பக்கங்கள் கொண்ட இங்கிலீஷ்-தமிழ் டிக்ஷ்னரியை இலவசமாகப் பெறுங்கள். பாடங்களை சுலபமாக பிராக்டிஸ் செய்யுங்கள். இங்கிலீஷில் சரளமாகப் பேச ஆரம்பியுங்கள்.

கார்டை அனுப்புங்கள்! கவலையை விடுங்கள்!!

தமிழகத்தில் எமது நேர்முக பயிற்சி மையங்கள்: •தி.நகர் ☎ 4347034, •மயிலாப்பூர் ☎ 4987303, •திருவல்லிக்கேணி ☎ 8442788, •கீழ்ப்பாக்கம் ☎ 6447501, •தண்டையார்பேட்டை ☎ 5967484, •ஆதம்பாக்கம் ☎ 2456668, •வடபழனி ☎ 4806120, •போரூர் ☎ 4828210, •திருவான்மியூர் ☎ 4453129, •மேற்கு தாம்பரம் ☎ 2263152, •அண்ணாநகர் ☎ 6192209, •அம்பத்தூர் ☎ 6581060, •பாரிமுனை ☎ 5380131, •செங்கல்பட்டு ☎ 914422 63152, •காஞ்சிபுரம் ☎ 34390, •மதுரை ☎ 739974, 521686, •திண்டுக்கல் ☎ 431965, •திருச்சி ☎ 711007, •கோயம்புத்தூர் ☎ 234957, 540957, •சேலம் ☎ 449552, •திருநெல்வேலி ☎ 30012, •ஈரோடு ☎ 253533, •திருப்பூர் ☎ 707331, •வேலூர் ☎ 237136, •சிதம்பரம் ☎ 24136, •புதுக்கோட்டை ☎ 30795, •மயிலாடுதுறை ☎ 28427, •தூத்துக்குடி ☎ 334749, •விழுப்புரம் ☎ 28219, •கடலூர் ☎ 322270, •ஓசூர் ☎ 45392, •கரூர் ☎ 59077, •பாண்டிச்சேரி ☎ 341486, •நாகப்பட்டினம் ☎ 25414, •விருதுநகர் Cell No. 9842169472, •திருப்பத்தூர் ☎ 23159, •நாமக்கல் ☎ 30306, •கும்பகோணம் ☎ 431710, •தஞ்சாவூர் ☎ 78221, •திருவண்ணாமலை மற்றும் •பொள்ளாச்சி.

தயிர் இட்லி



இட்லிகளில் பல வகை காஞ்சிபுரம் இட்லி, ரவா இட்லி, சாம்பார் இட்லி, குஷ்பூ இட்லி என்று. அதில் ஒன்று ''தயிர் இட்லி''. முதலில் புளிப்பே இல்லாத தயிரில், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், தேங்காய், ஒரு கல் உப்பு எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் அரைத்துத் தயிரில் கலக்கவும். பிறகு சூடச்சூட குஷ்பூ இட்லி செய்து அதில் போட்டு, பிறகு கேரட் துருவிப் போட்டு, கொத்துமல்லி இரண்டையும் அதன் மேல் அலங்காரம் செய்து கடுகு கொட்டவும். சூப்பர் தயிர் இட்லி. குழந்தைகள் முதல் வயதானவர் வரை விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- சித்ரா ஸ்ரீதர்.

லது எண்ணெயில் வறுத்துச் செய்யலாமா? மேலும் சோயாவோடு புளி சேர்க்கக் கூடாது என்று சொல்கிறார்கள். புளி சேர்த்தால் உடம்பிற்குக் கெடுதலா? சோயா பால்ஸை வேறு கார வகைகளுக்கு எப்படிப் பயன்படுத்தலாம்?

பிட்லை, புளிக்கூட்டு போன்றவைகளுக்குக் காய்கறிகளோடு சோயா உருண்டைகளை தாராளமாகச் சேர்த்துச் செய்யலாம். எண்ணெயில் வறுத்துச் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. மிகச் சூடான தண்ணீரில் போட்டு ஓரிரு நிமிடங்கள் கழித்துத் தண்ணீரை வடித்து விட்டு நன்றாகப் பிழிந்து விட்டுப் பிறகு கொதிக்கும் குழம்பில் சேர்க்கலாம். சோயா வாசனை பிடிக்காதவர்கள் இருந்தால் இருமுறை இதே போல அலசி எடுத்துச் செய்யவும்.

சோயாவுடன் புளி சேர்ப்பதால் தவறொன்றுமில்லை. புளியில் இரும்புச் சத்தும் உள்ளது. இதனால் கெடுதி எதுவும் இல்லை. இன்னமும் பார்த்தால் புளிக்குழம்பு போன்றவற்றிற்கு பருப்பு சேர்க்காமல் செய்கிறோமல்லவா? அதைப் போல பருப்பு இல்லாமல் செய்யும் குழம்பு செய்யும் போது நமது உடலிற்கு புரதச்சத்து சேர்வது குறைகிறது. அதனால் அதைப் போன்ற குழம்பு வகைகளுக்குக் காய்கறி அல்லது வற்றல் போன்றவைகளோடு சோயா உருண்டைகளையும் சேர்க்கும் போது நமக்கு புரதச் சத்தும் கிடைக்கிறது.

சோயா உருண்டைகள் மற்றும் அதிலேயே மிகப் பொடியாகக் கிடைக்கும் சோயாவை பொரியல், கட்லெட், பிரியாணி, வட இந்திய, தென் இந்திய மசாலாக்கள் இவற்றிற்குக் காய்களோடு கலந்து செய்யலாம். தனியாகவும் வெங்காயம், தக்காளி சேர்த்து செய்யும் வகைகளோடு செய்தால் ருசியாக இருக்கும்.

பி.எஸ்.ஜி. ஜெயந்தி, திருச்சி.

''மார்ஜரின்'' என்பது என்ன? அதை வெண்ணெய்க்கு பதிலாக கேக், பிஸ்கெட் போன்றவைகளுக்கு உபயோகிக்கலாமா? அல்லது வெண்ணெய், மார்ஜரின் இரண்டும் சமமாகக் கலந்து உபயோகிக்கலாமா? சுவை நன்றாக இருக்குமா? செய்யும் பொருள் நன்றாக வருமா? கெடுதல் ஏதுவும் இருக்குமா?

மார்ஜரின் என்பது வனஸ்பதியைப் போன்றதுதான். 'Hydrogenated Vegetable Fat' பலவிதமான எண்ணெய்களின் கலவை. அது திடமான பக்குவத்தில் இருப்பதற்காக 'ஹைட்ரோஜெனேட்' செய்யப்படுகிறது. கேக், மற்றும் பிஸ்கெட்டுகளில் வெண்ணெயோடு சமமாகக் கலந்து உபயோகப்படுத்தலாம். பிஸ்கெட்டுகளில் மார்ஜரின் மட்டுமே (வெண்ணெய்க்குப் பதில்) உபயோகப்படுத்தியும் செய்யலாம்.

நீங்கள் பேக்கரி கடைகளில் வாங்கும் பிஸ்கெட்டுகளில் இந்த மார்ஜரின் உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. சுவை மாறாது. செய்யும் பொருள் நன்றாகவே வரும். வெண்ணெய், நெய், வனஸ்பதி இவைகளில் உள்ளபடியே தான் கொழுப்புச்சத்து மார்ஜரின்'லும் உள்ளது.

ஜே. சங்கீதா, சென்னை - 83.

நீங்கள் கற்றுக் கொடுத்தபடி 'நான்' போன்ற சில ஐட்டங்கள் தயாரிக்கிறேன். மிகவும் சுவையாகவே வருகிறது. ஆனால் ஒரு சந்தேகம். சமையல் சோடா, பேகிங் பவுடர், ஈஸ்ட் இவைகளைச் சேர்ப்பதால் உடலுக்குக் கெடுதி வருமா? ஹோட்டலுக்குச் சென்றால் ஒரே ஒரு 'நான்' சாப்பிடும் குழந்தைகள் - வீடென்றால் 2- 3 கூட சாப்பிடுகிறார்களே? அதனால் ஏதாவது கெடுதலா?

குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை சிறப்பாகப் பாதுகாக்கும் முதல் டிஷ்வாஷ் பார்.



பாக்டோகார்டு அடங்கிய ஒரே ஆன்ட்டி பாக்டீரியல் டிஷ்வாஷ் பார் "எக்ஸோ"

கூடுதல் சுகாதாரம், கூடுதல் பளபளப்பு

நீங்கள் தற்போது கிடைக்கும் டிஷ்வாஷ் பார்கள் அல்லது பவுடர்கள் பயன்படுத்தும்போது :

- இவைகளில் பாக்டீரியாக்களை எதிர்க்கும் மூலப்பொருட்கள் ஏதும் இல்லை என்பதை அறிவீர்களா ?
- உங்கள் கையில் சொரசொரப்பையும், வறட்சியையும் நீங்கள் உணரவில்லையா ?
- இவைகளை தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதால் உங்கள் கைகள் சொரசொரப்பாகவும், வறட்சியாகவும் ஆகிவிடுகின்றன என்பதை நீங்கள் உணரவில்லையா ?
- உங்கள் நகத்தைச் சுற்றி வலியை நீங்கள் உணரவில்லையா ?
- மண் போன்ற இவைகளில் உள்ள சிறுசிறு கற்கள் போன்ற குருணைகளால் உங்கள் பாத்திரங்களில் கீறல்கள் ஏற்பட்டு அவை நீடித்து உழைப்பதில்லை அல்லவா ?
- நீங்கள் மேலும் அதிக சோப் பயன்படுத்த வேண்டி வருகிறது அல்லவா

எக்ஸோ ஆன்ட்டி-பாக்டீரியல் டிஷ்வாஷ் பாரின் சிறப்பம்சங்கள் :

- எக்ஸோ எந்த விதமான கடினமான எண்ணெய் பிசுக்குகள் அல்லது அழுக்கான பகுதிகளையும் பாத்திரங்களில் சுத்தம் செய்வதுடன் கிருமிகளையும் அழிக்கிறது.
- எக்ஸோ பயன்படுத்தும்போது நீங்கள் அதிகமாக சிரமப்பட வேண்டியதில்லை. மேலும் பாத்திரங்களை மிக நன்றாக சுத்தப்படுத்துவதுடன், பளிச்சிடச் செய்கிறது.
- எக்ஸோ இனிய நறுமணம் கொண்டது
- எக்ஸோ உங்கள் கைகளின் சருமத்தை பாதுகாக்கிறது. மென்மையாக விளங்கச் செய்கிறது.
- எக்ஸோ மிக சிறிதளவே பயன்படுத்த வேண்டும். ஒரே ஒரு எக்ஸோ டிஷ்வாஷ் பார் மூலம் நீங்கள் ஏராளமான பாத்திரங்களை சுத்தம் செய்யலாம். அவைகள் பளிச்சிடுவதுடன், கிருமிகள் அற்றதாகவும் இருக்கும். சாதாரணமான இதர தயாரிப்புகளை விட தரமானதாக சிறப்பானதாக விளங்கும். இது இதற்காக கொடுக்கப்படும் விலையைக் காட்டிலும் மதிப்பு மிக்கது.



எக்ஸோ
ஆன்ட்டிபாக்டீரியல் டிஷ்வாஷ் பார்



A product of Jyothy Laboratories Ltd.

EXO/11/2001/Tam

சமையல் சோடா, பேகிங் பவுடர் போன்றவைகளை இட்லி மாவு, தோசை மாவு அல்லது காய்கறிகள் வேகவைக்கும் போது சேர்த்தால் 'பி' காம்ப்ளெக்ஸ் வைட்டமின்கள் அழிந்து போகும் என்பது உண்மை.

ஆனால் பிரட், நான், குல்ச்சா, பிஸ்ஸா போன்ற வகைகளில் மைதா மாவுதான் அடிப்படையாக உள்ளது. அந்த மைதா மாவில் ஸ்டார்ச்சைத் தவிர வேறெதுவுமில்லை. மேலும் இதைப் போன்ற வகைகள் தயாரிக்க இவைகளெல்லாம் சேர்க்காமல் செய்ய இயலாது. அதனால் கெடுதி ஏதுமில்லை. கேக் முதல் பிஸ்கெட் வரை 'பேக்' செய்யும் பல வகைகளில் பேகிங் பவுடர் சேர்க்காமல் செய்ய இயலாது. இதனால் எந்தக் கெடுதியும் வராது. எந்தச் சத்துக்களும் அழியாது.

மேலும் தாங்கள் கூறியது போல ஹோட்டல் என்றால் ஒன்றுக்கும் மேல் சாப்பிட இயலாது. அதற்காகச் செய்யும் 'சைட் டிஷ்'களில் அதிகமாக வெண்ணெய், க்ரீம், முந்திரி விழுது போன்றவைகள் இருப்பதால் வயிறு நிறைந்து விடும். வீட்டில் செய்யும் போது சுவையாக இருந்தால் விரும்பிச் சாப்பிடுவது வழக்கம்தானே.

25 வயது வரை நன்றாகச் சாப்பிடலாம். வயது ஏற ஏற உடலுழைப்பு குறையக் குறைய அதிகம் வெயிட் போட்டவர்கள் குறைத்துச் சாப்பிடுவது நலம். தினமும் அதிகமாகக் காய்கறிகள், பழங்கள் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உடலுக்கு நல்லது.

கே. முத்துலக்ஷ்மி, கும்பகோணம்.

குலாப்ஜாமூன் மிக்ஸ் பாக்கெட் வாங்கி பல வருடங்களாக உபயோகித்து வருகிறேன். நன்றாக வரும். ஆனால் இவ்வருட தீபாவளிக்கு வாங்கி குலாப்ஜாமூன் செய்தேன். ஒவ்வொரு குலாப்ஜாமூனிலும் நடுவில் நெல்லிக்காயின் நடுவில் இருக்கும் கொட்டை போல கெட்டியாக உருண்டையாக இருந்தது. ஆனால் மேல்புறம் ஜீரா வில் ஊறி நன்றாக இருந்தது. இது எதனால் இப்படி ஆனது? இனி இப்படி ஆகாமல் இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

குலாப்ஜாமூன் செய்கையில் பொதுவாக நமக்கு எந்த கம்பெனி புராடக்ட் பிடிக்குமோ அதையேதான் மறுபடியும் வாங்குவது பலரின் பழக்கம். தாங்கள் முதலில் வாங்கியது அதே போல அந்தக் கம்பெனியா அல்லது கொஞ்சம் பெயர் வித்தியாசத்துடன் பார்க்க அதே மாதிரி பாக்கெட்டில் விற்பனையாகும் டூப்ளிகேட் மிக்ஸா என்று கவனிக்கவும்.

பிசையும் போது விரல் நுனிகளால் கலக்கவும். அதிக அழுத்தம் கொடுக்க வேண்டாம். சப்பாத்தி மாவு போல அடித்துப் பிசையக் கூடாது. உருட்டும் போது உடையவும் கூடாது. பதமாகப் பிசையவும். இலேசாக மேலே தட்டி பொரித்தால் பொரிக்கும் போது திரும்பிக் கொள்ளாமல் இருக்கும். குறைந்த தணலில் வைத்து நல்ல டார்க் நிறம் வரும் வரை பொரிக்கவும்.

பொரித்தவுடனேயே ரெடியாக இருக்கும் இளம் சூடான சர்க்கரைப் பாகில் போடவும். சரியான அளவு பாகு இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நன்றாக ஊறும். பாகு குறைவாக இருந்தாலும் ஜாமூன் நன்றாக இருக்காது. பாக்கெட்டில் கூறியுள்ளபடி சர்க்கரைப் பாகு வைக்கவும்.

சப்பாத்தி ஃப்ரை



கடாயில் எண்ணெய் 1½ டேபிள் ஸ்பூனும், 1½ டீஸ்பூன் நெய் அல்லது டால்டாவும் சேர்த்துக் காய்ந்ததும், நீளவாக்கில் அரிந்த வெங்காயம் இரண்டு போட்டு வதக்கவும். பின்பு, 2 தக்காளியை அரைத்த விழுதினை சேர்க்கவும். அதில் உப்பு, மிளகாய்த் தூள், மஞ்சள் தூள், 1 டீஸ்பூன் தனியாத் தூள் சேர்த்து, நன்றாகச் சுண்டியவுடன், சிறியதாக துண்டுகள் செய்த சப்பாத்தி நான்கினை சேர்த்துக் கிளறவும். பின்பு கொத்துமல்லியைப் பொடியாக நறுக்கி தூவி, சூடாகப் பரிமாறவும்.

- என். கீதாலட்சுமி.



ஆஹா,



நான்கு வயது 'மொட்டு' முதல் அறுபது வயது 'ஆண்ட்டி' வரை இன்று அனைவரையும் ஆட்டிப் படைத்து வரும் ஒரு மாயவலை 'ஃபேஷன்'!

ஒரு ரூபாய் கொடுத்து சிறிய 'பொட்டு' பாக்கெட் வாங்கினால் கூட புது மாடல் என்ன வந்திருக்கு என்று பார்த்துப் பார்த்து வாங்குகிறோம். டிரஸ் விஷயத்தில் எடுத்துக் கொள்வோமே? அப்பப்பா எத்தனை எத்தனை டிசைன்கள்? ஒவ்வொரு புத்தாண்டிற்கும், விழாக்கால கொண்டாட்டத்திற்கும் விதவிதமான வடிவங்களில், வண்ணங்களில், மெடிரியல்களில் புதுபுதுசாக தோன்றிக் கொண்டுதான் இருக்கிறது.

நமக்கும் இன்றைக்கு எந்த மாடல் பிரபலமோ, புது டிசைனில் என்ன வந்திருக்கோ, அதற்குத் தகுந்தாற்போல் டிரஸ் செய்து கொண்டால்தான் திருப்தி + மதிப்பு! அந்த வகையில் இன்றைக்கு இளம்பெண்கள் எதை அதிகம் விரும்பி அணிகிறார்கள்? மேலும் மாறி வரும் நாகரீகத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் நாமும் நம்மை எப்படி மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம் என்பதற்கு புதுப்புது பேஷன் ஐடியாக்களை அள்ளி வழங்குகிறார் பிரபல பேஷன் டிசைனர் கீதா விஸ்வநாதன்.

"இன்றைய இளம்பெண்கள் அழுக்கு ஜீன்'ஸ் பேண்ட்டும், ஸ்லீவ்லெஸ் டாப்பும் அணிவதில் பேஷனில்லை என்பதை நன்கு புரிந்து வைத்துள்ளார்கள். ஒரு கரிதார் அணிந்தால் கூட அதில் தாங்

பேஷன்!





களே வரைந்த அல்லது தேர்வு செய்த டிசைனோ எம்பிராய்டரி வேலைப்பாடோ செய்து போட்டுக் கொள்வதில்தான் அதிக ஆர்வம் காட்டுகின்றனர்.

அதே போல் தற்போது எம்பிராய்டரி + சமிக்கி வொர்க் செய்த ஆடைகள் தான் பேஷனாக இருக்கு. பிளெயின் கலரில் துணி எடுத்து, தமக்குப் பிடித்த வடிவங்களில் இந்த வேலைப்பாடுகளைச் செய்து போட்டுக் கொள்கிறார்கள். ரெடிமேடாக இத்தகைய ஆடைகளை கடைகளில் வாங்கும் பொழுது நிச்சயம் ஆறாயிரம், ஏழாயிரம் என்று போகும். ஆனால் நாமே துணி எடுத்து டிசைன் தேர்வு செய்து தைக்கக் கொடுப்பதில் தையல் கூலி வெறும் ஐந்நூறு ரூபாய்க்குள் முடிந்து விடும்.



பொதுவாக விழாக் காலங்களில் அதிக பட்ஜெட்டில் டிரஸ் எடுப்போம். நிறைய விலை கொடுத்து அன்றைய பேஷனுக்குத் தகுந்தாற்போல் டிரஸ் எடுக்கும் நமது விருப்பம் பல நேரங்களில் நிறைவேறாமல் போய் விடும். இதைத் தவிர்க்க முன்னமே திட்டமிட்டு நமக்குப் பிடித்ததை, இன்றைய நாகரிகத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் துணி எடுத்துத் தைப்பதே சாலச்சிறந்தது" என்கிறார் இவர்.

மேலும் இன்றைய டீன் ஏஜ் பெண்கள் எந்த உடையை விரும்பி அணிகிறார்கள் என்பதையும் இங்கு கூறுகிறார்-

'காக்ரா சோளி'தான் தற்கால டீன் ஏஜ் பெண்களின் ஃபேவரிட் டிரஸ். பொதுவாக சில்க் துணியில்தான் இந்த மாடல் பிரபலம். எம்பிராய்டரி வேலைப்பாடுகள் இந்த டிரஸ் ஸின் கூடுதல் அழகு. பாவாடை சட்டை டைப்பில் இருக்கும் இந்த ஆடையை கல்யாணம், விழாக்கள், பார்ட்டி என்று எங்கு வேண்டுமானாலும் அணிந்து செல்ல லாம்.

படம் - 1ல் உள்ளது போல் பிளேயின் கலரில் சில்க் துணியில் சட்டை, கை மற்றும் பாவாடை பார்டரில் அந்தத் துணிக்கு கான்ட்ராஸ்டான நூலில் மாங்காய் டிசைனில் 'ஜர்தோஸி' வேலைப்பாட்டுடன் கூடிய எம்பிராய்டரி வொர்க் பார்க்க கண்ணைப் பறிக்கும். அதே போல் துப்பட்டா ஜார்ஜெட் அல்லது நைஸ் துணி யில் எடுத்து அதன் ஒரு பக்கத்தில் 'ஜர்தோஸி' வேலைப்பாட்டில் மாங்காய் டிஸ்சன் போட்டால் இந்த உடை கச்சிதமாக அமைந்து விடும்.

இதே காக்ரா சோளியில் படம்-2ல் உள்ளது போல் துப்பட்டா மட்டும் 'டிஷ்யு' மாடலில் அணியலாம். இதற்கு 'க்ரஷ் டிஷ்யு' துப்பட்டா என்று பெயர். இதையே பாவாடை, சட்டையிலும் சமிக்கி, முத்து வைத்து 'டிஷ்யு'வை ஆங்காங்கே 'பாட்ச்' வொர்க் செய்து இணைத்தால் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.இந்த மாதிரி உடைக்கு முத்து மாலை, தோடு எடுக்கும்.

ஒரு சுரிதாரோ அல்லது சல்வார் கமீஸோ அதை அழகுபடுத்திக் காண்பிப்பது அதன் கழுத்து டிசைன்தான். 'நெக்' அழகாக இருந் தால்தான் உள்ளே என்ன வேலைப்பாடுகள் இருந்தாலும் 'தூக்கி' காண்பிக்கும். படம்-3ல் உள்ளது போல் அதிகம் வளைவு சுளிவு இல்லாத 'நெக் டிசைன்'கள் தற்போது பிரபலம். இதுபோல் 'ஏ-சிமெட்ரிக்' நெக் வைத்து சைடிலிருந்து மேலே நெக் வரை ஒரு பக்கம் மட்டும் எம்பிராய்டரி வேலைப் பாடுதான் தற்போதைய டிரண்ட்.

படம் 4-ல் உள்ளது போல் பிளேயின் காதி சில்க் துணியில் 'ஜர்தோஸி' வேலைப் பாட்டில் கோல்டன் அல்லது சில்வர் கலரில் 'பூ' டிசைன்கள் செய்து போட்டுக் கொள்ள லாம்.

அந்தக் கால ரெகுலர் பாவாடை தாவணி காஸ்ட்யூம் இன்றைக்குப் பண்டிகை கால உடையாகி விட்டது.

இளம்பெண்கள் கல்யாணம் போன்ற விசேஷங்களுக்கு பட்டுப் பாவாடை தாவணி விருப்பமுடன் அணிகிறார்கள். வழக்கமான டிசைனில் இல்லாமல் இப்படி வித்தியாசமா கச் செய்யலாம்.

புடைவையின் ஜரிகை நிறைந்த தலைப் புப் பகுதி பாவாடையின் முன் பக்கம் வரு வது போல் அமைத்துக் கீழே சுற்றிலும் பார் டர் வருவது போல் 'கட்' செய்து இணைக்க லாம். இதே ஜரிகை பார்டரை கையிலும் வேண்டிய டிசைனில் இணைத்துத் தைக்க லாம். மிஞ்சிப் போகும் பட்டு ஜரிகை வேஸ்டாகாமல் பட்டுப் பாவாடை கலரில் அமெரிக்கன் ஜார்ஜட் தாவணி எடுத்து, அதில் ஆங்காங்கே 'பாட்ச்' வொர்க் மாதிரி செய்து அணிந்தால் மிகவும் அழகாக இருக் கும்.

உங்களிடம் ஏற்கெனவே இருக்கும் பட்டுப் புடைவையை உங்கள் மகளுக்காக இப்படிப் பாவாடை தாவணியாக மாற்றி னால் அதற்கான செய்கூலி வெறும் ஐநூறு ரூபாயோடு முடிந்து விடும்! (ஆனால் பட்டுப் புடவையின் தரம் முக்கியம்!) என்கிறார்" கீதா விஸ்வநாதன்.

பிஸி பேளாஹுளி செய்யும் போது அரிசியுடன் சிறிதளவு ஊறவைத்த ஜவ்வரிசியையும் சேர்த்துச் செய்தால், சாதம் மிக மென்மையாகவும், பளபளப் பான தோற்றத்துடனும் இருக்கும். ஆழாக்கு அரிசிக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு டீஸ்பூன் ஜவ்வரிசி போது மானது.

எஸ். பட்டம்மா



வசீகரிக்கும் முகம். தருவது சாந்திக் ஆயுர்வேதிக் ஃபேஷியல்



1. உங்கள் பருக்களுக்கு விரைவான சிகிச்சை.
2. சரும திட்டுகள், புள்ளிகள் போன்ற பல மாசுகள் மறைகின்றன.
3. வெய்யிலின் விளைவுகளை நீக்குகிறது.
4. சத்தான ஊட்டம் அளிப்பதால் உங்களுக்கு வசீகரிக்கும், இளமைச் சருமம்.



Chanthik
Herbal Skin Treatment

வீட்டிலேயே போடக்கூடிய ஆயுர்வேதிக் ஃபேஷியல் – முகத்தின் முன்னேற்றம் வியக்க வைக்கும்!



50கி. ஜார் விலை ரூ.35.

செழிப்பான கூந்தல். அளிப்பது சாந்திக் ஆயுர்வேத ஹேர் ஆயில்



1. பொடுகு, அரிப்பு ஆகியவற்றை நீக்கும் மூலிகை சக்தி.
2. புதிய முடிக்கற்றைகள் சுருண்டு வளருவதைக் காண்பீர்கள்.
3. சாந்திக் ஹேர் டானிக் உங்கள் கூந்தலுக்கு சத்துணவு. ஆகவே கூந்தல் நீண்டு வளர்ந்திடும்.
4. புதிய முடிக்கற்றைகள் தோன்றுவதோடு முடி கொட்டுவதும் நிற்பதால் கூந்தல் அடர்த்தியாகும்.



100கி. பாட்டில் விலை ரூ.35.

சாந்திக் ஆயுர்வேத தயாரிப்புகளை இன்றே உபயோகிக்கத் தொடங்குங்கள் – ஏனென்றால் அழகுக்கு ஆதாரம் ஆரோக்கியம்தானே?

Chanthik
AYURVEDIC HAIR TONIC

சாந்திக், தமிழ்நாடு, கேரளா, கர்நாடகாவில் எல்லா சூப்பர் மார்க்கெட் (உதாரணம்: நீல்கிரீஸ், ஹெல்த் & க்ளோ, சுபிக்ஷா) அபென்னி ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும். கிடைக்கும் இடம் சில: **சென்னை:** கலைமி ஸ்டார், மஹாராஜா, லைஃப் ஸ்டைல், சிங்கப்பூர் ஷாப்பிங், R.R. ஸ்டோர்ஸ், **கோவை:** லக்ஷ்மி காம்ப்ளக்ஸ், செல்வீஸ், அமுத மெடிக்கல்ஸ், **பெங்களூர்:** எம்பயர் ஸ்டோர்ஸ்–5588424, எம்.கே. அஹமத், பவானி கங்கன், **சேலம்:** ஹரி ஸ்டோர்ஸ்–266749, **திருச்சி:** ரஞ்சிதா ஸ்டோர்ஸ் – 766710, செல்வ ஸ்டோர்ஸ், பிக்–அன்–பாக், **மதுரை:** தனலக்ஷ்மி & கோ–621421, **பாண்டிச்சேரி:** ஜெயாஎம்போரியம்–338271, **நாகர்கோவில்:** கோபாலன் ஆசான்–30156, **தூத்துக்குடி**–328846, **திருநெல்வேலி**–322330, **கும்பகோணம்:** அனு ப்யூட்டி பார்லர்–424678.

தயாரிப்போர்: தர்ஷணா ட்ரேடிங்ஸ் ப்ராடக்ட்ஸ், 46 பசுல்லா ரோடு, சென்னை–17
Email: darshanachanthik@yahoo.com

CHHAYA

"சாப்ட்டு முடிச்சதும் எம்.ஜி.ஆர். படம்!"

நான் சின்னப் பெண்ணாக இருந்த போது, ஏதோ ஒரு பிரபலமான பத்திரிகையில் இப்படியொரு 'ஜோக்' வெளிவந்திருந்தது.

"அதென்ன மிஸஸ் சபேசன், பார்த்தும் பார்க்காத மாதிரி போறா..."

"உனக்குத் தெரியாதா... அவ இப்ப வி.ஐ.பி. லிஸ்ட்லே சேர்ந்துட்டா. சமீபத்துலதான் அவளுக்கு பிளட்பிரஷர் இருக்கறதா டாக்டர் சொன்னாராம். ஒரே பெருமை..."

அப்பொழுது நான் நினைத்தேன் :

'நிஜமாகவே இது பெரிய மனிதர்களின் சொத்து போல' என்று.

அந்த நாளில், ரத்தக் கொதிப்புடன், பாதி நாள் உப்பில்லாமல், படுத்த படுக்கையாய், தலையில் ஐஸ் பையுடன் அல்லாடிய ஒரே பெரிய மனுஷி என் பாட்டிதான். அதாவது என் அம்மாவைப் பெற்றவள் - இவளுக்கு என் அம்மா ஒரே பெண்... செல்லப் பெண்...

ஆதலால் தன்னிடமிருந்த சகலத்தையும் ரத்தக் கொதிப்பையும் சேர்த்து, என் அம்மாவுக்கு எழுதித் தந்து விட்டாள்.

ரத்தக் கொதிப்பு ஏன் வருகிறது...

யாருக்கெல்லாம் வருகிறது...

நிஜமாகவே இது பெருமைக்குரிய பெரிய மனுஷ சமாச்சாரமா?

- இப்படிக் கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொண்டே போகலாம்.

பிளட் பிரஷர் என்றும் பி.பி. என்றும் ஸ்டைலாக அழைக்கப்படும் இந்த நோய் - என் அம்மாவைப் பெற்ற பாட்டிக்கு வரக் காரணம் :

பாட்டி, தனது 35-வது வயதில், கர்ப்பப் பையில் கட்டி இருந்து, கர்ப்பப் பையையே எடுத்து விட்டாள்.

அதுதான் காரணம் என்று பாட்டி சொல்லுவாள். ஆனால், பாட்டியின் அம்மா, அந்த நாளில் மண்டை கொதிக்கிறது என்று சொல்லி, அடிக்கடி கிணற்றிலிருந்து தண்ணீர் எடுத்துத் தலையில் கொட்டச் சொல்லுவாளாம்.

ஆக, இங்கே இது பரம்பரைச் சொத்தோ என்றும் சந்தேகிக்கப்படுகிறது. என் தாயாருக்கும் அதே கர்ப்பப்பை... அதே கோளாறு - அதே பி.பி. நமக்குச் சொல்லத் தேவையே இல்லை!

ஆனால், இங்கே ஒரு விஷயத்தை நான், ஒளிவுமறைவின்றி, நாசூக்கு பார்க்காமல் சொல்லத்தான் வேண்டும்...

பாட்டிக்கு 35க்கு மேலும், அம்மாவுக்கு 40லும் வந்த அதே மண்டைக் கொதிப்பு (இப்படித்தான் இவர்கள் கூறுவார்கள்) எனக்கு 23லேயே வந்து விட்டது என்பதுதான்.

அதெப்படி அந்த வயசுக்குள் என்று புருவத்தை உயர்த்துகிற மேற்கு மாம்பலம் பிரேமா சாய்ராமுக்கு...

உங்களைப் போல கொடி உடம்பு இல்லை சகோதரி நான். அந்த வயசிலேயே 'கழுக் மொழுக்'கென்று இருப்பேன். நடந்தால் மூச்சு வாங்கும். (கவனியுங்கள்... நடந்தால் என்ன வாங்கும்... மூச்சு... புஸ்... புஸ்... என்று) எப்பொழுது இப்படி மூச்சிறைக்க ஆரம்பிக்கிறதோ... அப்பொழுதே குனிந்து நிமிர்ந்து, அல்லது செய்கிற வேலைக்குத் தகுந்தாற்போல உள்ளே போகிற சாப்பாட்டை கொஞ்சம் கவனித்து...

ஊம்ஹூம்... போன முறை எழுதியிருந்ததைப் போல வயிறு ஒரு குப்பைத் தொட்டி.

மிச்சம் மீதி எல்லாம்...

"அனு, இங்கே பாரு... சுதா டிபன் பாக்ஸ் சாப்பாட்டை அப்படியே திருப்பிக் கொண்டு வந்துட்டா... தயிரையும் பாலையும் கொட்டிப் பிசைஞ்சு வச்சேன்..."

"எவளாவது வறட்டு வறட்டுன்னு சப்பாத்தி கொண்டு வந்திருப்பா. அதைத் தின்னிருப்பா. பரவாயில்லே வை. நான் சாப்பிட்டுடறேன். தூக்கி எறிய வேண்டாம்."

அப்போதெல்லாம் சாதத்திலும், பால், தயிரிலும் அப்பா சிரமப்பட்டு சம்பாதிக்கும் காசுதான் தெரியும். என் எதிர்காலம் தெரியாது. தெரிந்திருந்தால் அப்படி வாரி வளைத்துக் கட்டியிருக்க மாட்டேனாக இருக்கும்.

மிச்சம், மீதி இருந்து வீணாகப் போனால், அந்த ஒரு பொழுது உணவு மட்டும்தான் வீண். அதையே ரொம்பவும் பொறுப்புணர்வுடனும், சிக்கனத்துடனும் உருட்டி உள்ளே விழுங்கி வைத்தால்...

பின்னால் ஆயிரக்கணக்கில் மருந்துக்கும்,



அனுராதா ரமணன்

வைத்தியத்துக்கும் செலவழிப்பது மட்டுமின்றி - உயிரையே பறிகொடுக்க வேண்டிய அபாயமும் நேரிடலாம்.

''என்னது பிளட் பிரஷர்னா உயிர் போயிடுமா?''

இது வேறு யாருமில்லை. மைலாப்பூர் ராஜி மாமிதான் கேட்கிறார்.

இன்று வரையில் அந்த மாமியும், பிளட் பிரஷருக்காக, ஏதோ மாத்திரைகளை அவ்வப்பொழுது சாப்பிட்டுக் கொண்டு, அதே சமயத்தில், யார் வீட்டில் எடுபிடி காரியமென்றாலும் போய் செய்து விட்டு, இரண்டு வேளை வடை, பாயசத்துடன் சாப்பிட்டு விட்டுதான் திரும்புவார்.

"என்ன... எனக்கு இப்படி சமையல் வேலை செய்யறதுனாலே அடிக்கடி கண்ணை இருட்டிண்டு வரும். தலை கனத்துக்கும். காது 'குப்'புனு அடைச்சுக்கும். நெஞ்சைக் கரிச்சுண்டு வரும். ஒருவேளை சோத்தைக் குறைச்சுண்டு, கொஞ்சம் மோரைக் கரைச்சு, ஒரு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிஞ்சு, உப்பைக் கரிக்கப் போட்டுக் குடிச்சா தானா எல்லாம் சரியாப் போயிடும். இப்பத்தான் கொஞ்ச நாளா - அமலாங்கு, அடல்பிஹாரின்னு என்னென்னமோ மாத்திரை..''

இப்படி உப்பைக் கரிக்கப் போட்டுப் போட்டுத்தான் - இன்று இப்படி மாத்திரைகளைப் போட்டு அடக்க வேண்டியிருக்கிறது என்பதையும், அது அமலாங்கு, அடல்பிஹாரி இல்லை. Amlong, Adalpira என்றும், இப்படியே ரத்தக் கொதிப்பு ஏறிக் கொண்டே போனால் - 'பொக்'கென ஒரு நாள் போய்ச் சேர வேண்டியதுதான் என்றும் நான் சொல்லப் போகத்தான் ராஜி மாமிக்கு இத்தனை அதிர்ச்சி.

"உசிரே போயிடுமாடீ...?"

"ஆஹா..."

சில நிமிஷங்கள் பேசாமலிருந்தவர், பின்

தனக்குத்தானே சொல்லிக் கொள்வது போல் சொன்னார் :

"போகட்டும் போ. அறுபத்தியேழாறது. இருந்து என்ன செய்யப் போறேன். ஆனா ஒண்ணு... என் பிள்ளை, நாட்டுப் பொண்கிட்ட தீர்மானமாகச் சொல்லிட்டுத்தான் செத்துப் போவேன்..."

"என்னன்னு..."

"அடேய், எனக்கு திவசம் பண்றேன் பேர்வழியின்னு உப்பு, உறைப்பில்லாம மிளகையும், சீரகத்தையும் போட்டு பொரிச்ச குழம்பு, மோர் குழம்புன்னு சமைச்சு, சாஸ்திரிகளை அழைச்சிட்டு வந்து சிரமப்படுத்தாதீங்கோன்னு."

"ரொம்ப நல்லது. நாம உடம்பைக் கெடுத்துக்கறதுமில்லாம, சாஸ்திரிகள் ஷுகரையும், பிரஷரையும் வேற எதுக்காக ஏத்தணும்? வேணுமானா பழம், தட்சணையின்னு கொடுத்துடச் சொல்லுங்கோ..."

- இது நான். எனக்கும் வாய் சும்மா இருக்காது.

"அதுக்கு சொல்லலைடா. எனக்கு எப்பவுமே திவச சாப்பாடு பிடிக்காது. என் ஆத்மா சாந்தி அடையணும்னா, ஒவ்வொரு வருஷத் திதிக்கும், யாரை சாப்பிடக் கூப்பிட்டாலும், முதல்லே கடச்கட ஒரு சொம்பு நிறைய காபி... அப்புறம் காரசாரமா உருளைக் கிழங்கு கறி, வெங்காய சாம்பார், பொரிச்ச அப்பளம், மோர் சாதத்துக்குத் தொட்டுக்க புளி இஞ்சி..."

"போதுமா?"

"போதும். அப்படியே சாப்பிட்டு முடிச்சதும் ஒரு எம்.ஜி.ஆர். படமோ, இல்லே சிவாஜி படமோ, கேசட்லே போட்டு காட்டச் சொல்லுவேன்..."

"யாருக்கு... சாப்பிட வர்ற சாஸ்திரிகளுக்கா?"

"யார் சாப்பிட்டாலும் சரி. வீட்டுல வி.சி.ஆர். இருக்கு. எனக்கு எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி படம்னா உசிர். அதனாலே வந்து சாப்பிடறவாளுக்கும் போட்டுக் காட்டிட்டு, கிளம்பிப் போறப்ப மறுபடியும் ஒரு சொம்பு காப்பி கொடுத்து அனுப்பச் சொல்லிடுவேன்..."

இதைக் கேட்டு, பிளட் பிரஷர் எனக்குத் தான் ஏறி விடும் போல...

பிறகுதான் சொன்னேன் :

"மாமி... பிளட் பிரஷர் இருக்கற எல்லாருமே 'பொக்'குனு போய்ச் சேர்றது இல்லே. சிலருக்கு மாரடைப்பு வரலாம்; நிறைய பேருக்கு - மூளையில ரத்தக் குழாய் வெடிக்கலாம்... அதனால பக்கவாதம் வந்து படுக்கையோட கிடக்கும்படி ஆகலாம். நிறைய பேருக்கு கிட்னி பாதிக்கப்பட்டு நரகவேதனைப்படுவாங்க. இதெல்லாம் தேவையா... ஏதோ போய்ச் சேர்ந்தாச்சன்னா உங்க பையனும், நாட்டுப் பொண்ணும் நீங்க சொன்ன மாதிரி வெங்காய சாம்பார், உருளைக்கிழங்கு கறி - அப்புறம் என்ன... ஒரு சொம்பு காபி இதையெல்லாம் வருஷத்துக்கு ஒரு தடவை உங்க நினைவாத் தரலாம். இது மாதிரி படுத்த படுக்கையானா... பாவம்.. அவங்களும்தான் என்ன செய்வாங்க?"

ராஜி மாமி யோசிக்கத் தொடங்கி விட்டார்.

நாமும் கொஞ்சம் யோசிக்கலாமா?

சாதாரணமாய் நம்முடைய பிளட் பிரஷர் எவ்வளவு இருந்தால் உத்தமம்?

120/80 - இது உத்தமம்.

135/90 - இது மத்யமம்.

190/110, 210/120 - இதெல்லாம் அதமம்; அதாவது அக்கிரமம்.

அது சரி - அதென்ன 120... அப்புறம் 80?

பிளட்பிரஷர் சரிபார்க்கும் கருவியைப் பார்த்திருக்கிறீர்களா? அதில் டயஸ்டாலிக், ஸிஸ்டாலிக் என்று ரத்த அழுத்தத்தின் உச்சத்தையும், அதே ரத்த அழுத்தம் சாதாரணமாய் எந்த அளவுக்கு உச்சத்திலிருந்து இறங்கி வருகிறது என்பதையும் குறிப்பதுதான் அது.

கொஞ்சம் பூசினாற் போல இருந்தால் - மாடிப்படி ஏறி இறங்கும் போது மூச்சு வாங்குகிறது.

நாங்கள் எல்லோரும் கதைகளில் வேண்டுமானால், படிப்பதற்கு ஒரு சுவாரஸ்யத்தை உண்டுபண்ணுவதற்காக வேண்டி இப்படி எழுதலாம்...

"...அவன் ஆபீசிலிருந்து வந்து விட்டான் என்பது தெரிந்ததும் நளினா வேகமாய் மாடியிலிருந்து கீழிறங்கி வந்தாள். அப்படி ஓடி வந்த படபடப்பில் அவளது மார்பகம் மேலும் கீழுமாய் ஏறியிறங்கியது. நெற்றியிலும், மேலுதட்டிலும் 'குப்'பென வியர்வைப் பூக்கள் பூத்து அவளை மேலும் வசீகரமாக்கிக் காட்டியது. அவன், தன் மனைவியின் அழகில் மயங்கி நின்றான்..."

இந்த வரிகளை டாக்டர் ரத்னசபாபதி போன்றவர்கள் படித்தால், உடனே அந்தப்



குங்குமப் பூ, சிறிதளவு கேசரி பொடி சேர்த்து சர்க்கரைப் பாகு காய்ச்சி அதில் ரசகுல்லாவை ஊறவைத்தால் நிறம், மணம் இரண்டுமே ஆளை அசத்தும் விதத்தில் இருக்கும்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.

ஸ்ரீ ராமஜெயம்

வடமாநில புனித யாத்திரை

32 ஆண்டுகளுக்கும் மேலான அனுபவம்

10.3.2002 : இது 18 நாட்கள் கொண்டது. ஆக்ரா, மதுரா, பிருந்தாவன், ஜெய்ப்பூர், நியூடெல்லி, சிம்லா, குளு, மணாலி, மணிகரன், வைஷ்ணவி தேவி, அமிர்தசரஸ்,குருக்ஷேத்திரம் - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூபாய் **7100/-**

24.3.2002 : இது 10 நாட்கள் கொண்ட குதூகலமான கர்நாடக யாத்திரை. ஸ்ரீரங்கபட்டிணம், மைசூர், சிருங்கேரி, அன்னபூர்ணா, சுப்ரமண்யம், தர்மஸ்தலம்,கொல்லூர் மூகாம்பிகை, உடுப்பி, முருடேஸ்வரர், சோமடேஸ்வரர், ஸ்ரவண பெலகுலா, பேலூர் ஹலபேடு கோகர்ணம், கட்டில், பெங்களூர், தலக்காவேரி - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. **3650/-**

7.4.2002 : இது 15 நாட்கள் கொண்டது. மும்பை, நாசிக், பஞ்சவடி, த்ரியம்பகேஸ்வர், சிரிடி, சனி சிங்கனாப்பூர், குஸ்னேஸ்வர், எல்லோராகுகை, நாகநாதம், பரலிவைத்தியநாதம், கைக்கடிமகாராஜா கோயில், பண்டரிபுரம், பீமாசங்கரம், உஜ்ஜயினி, மகா காலேஸ்வரர், ஓங்காரேஸ்வர் - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. **6500/-**

7.4.2002 : இது 12 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, காசி, சாரநாத், அயோத்தியா, அலகாபாத் - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. **4800/-**

7.4.2002 : இது 17 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, அலகாபாத், அயோத்தியா, காசி, சாரநாத், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷம், நியூடெல்லி, ஆக்ரா, மதுராபிருந்தாவன் - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. **6400/-**

24.4.2002 : இது 10 நாட்கள் கொண்ட குதூகலமான ஆந்திரபிரதேஸ் யாத்திரை, கதிரி, புட்டபர்த்தி, லேபாச்சி, மந்திராலயம், பஞ்சமுகி, மஹாநந்தி, ஸ்ரீசைலம், ஐதராபாத், பத்ராசலம், விஜயவாடா, பெனுகுண்டா, அன்னாவரம், சிம்மாசலம், ராஜமன்றி, மங்களகிரி, நெல்லூர், ஜொன்னவாடா, காளஹஸ்தி - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. **3700/-**

3.5.2002 : இது 18 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, காசி, சாரநாத், நேபாளம், அயோத்தியா, அலகாபாத், நைமிசாரண்யம் - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ.**6800/-**

3.5.2002 : இது 30 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, அலகாபாத், நேபாளம், அயோத்தியா, காசி, சாரநாத், நைமிசாரண்யம், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷம், கேதார்நாத், பத்ரிநாத், தேவப்ரயாகை, டேராடூன், முசோரி, நியூடெல்லி, ஆக்ரா, மதுராபிருந்தாவன் - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. **10,400/-**

10.5.2002 : இது 22 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்த கயா, அலகாபாத், அயோத்தியா, காசி, சாரநாத், ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷம், கேதார்நாத், பத்ரிநாத், தேவப்ரயாகை, டேராடூன், முசோரி, நியூ டெல்லி, ஆக்ரா, மதுராபிருந்தாவன் - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. **7700/-**

2.6.2002 : இது 39 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, சாரநாத், காசி, அலகாபாத், அயோத்தியா, ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், டேராடூன், முசோரி, யமுனோத்ரி, கங்கோத்ரி, கேதார்நாத், பத்ரிநாத், நைனிடால், தேவப்ரயாகை, ஆக்ரா, மதுராபிருந்தாவன், ஜெய்ப்பூர், நியூடெல்லி, சிம்லா, குளு, மணாலி, மணிகரன், வைஷ்ணவி தேவி, அமிர்தசரஸ், குருக்ஷேத்திரம் - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. **14,200/-**

2.6.2002 : இது 28 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, காசி, சாரநாத், அலகாபாத், அயோத்தியா, ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், டேராடூன், முசோரி, யமுனோத்ரி, கங்கோத்ரி, கேதார்நாத், பத்ரிநாத், நைனிடால், தேவப்ரயாகை, ஆக்ரா, மதுராபிருந்தாவன், நியூடெல்லி - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. **10,100/-**

2.6.2002 : இது 12 நாட்கள் கொண்டது. பூரிஜெகன்னாத், கோனாரக், புவனேஸ்வர், கயா, புத்தகயா, காசி, சாரநாத், அலகாபாத், அயோத்யா - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. **4800/-**

10.6.2002 : இது 19 நாட்கள் கொண்டது. ஹரித்துவார், ரிஷிகேஷ், டேராடூன், முசோரி, யமுனோத்ரி, கங்கோத்ரி, கேதார்நாத், பத்ரிநாத், நைனிடால், தேவப்ரயாகை, ஆக்ரா, மதுராபிருந்தாவன், நியூடெல்லி - நபர் ஒருவருக்கு கட்டணம் ரூ. **7650/-**

யாத்ரீகர்கள், இதில் எந்த தேதியில் எத்தனை நாட்கள் கொண்ட யாத்திரையில் கலந்து கொள்வீர்கள் என்பதை தெரியப்படுத்தினால் அதற்கான விவரங்களை அனுப்பி வைப்போம்.

ஆங்காங்கு தங்கும் அறைகள், ஊர் சுற்றிப் பார்க்க பஸ் கட்டணம், தூங்கும் வசதி கொண்ட இரண்டாம் வகுப்பு ரயில் கட்டணம், கைதேர்ந்த தென்னிந்திய பிராமணர்களைக் கொண்டு காலை காபி, டிபன், மதியம், இரவு உணவளிப்பதுடன் இங்கு குறிப்பிட்ட அனைத்துச் செலவுகளும் எங்களைச் சேர்ந்தவை.



மேலும் விபரங்களுக்கு :

ஸ்ரீ விஜயலட்சுமி டிராவல் சர்வீஸ்

புதிய நெ. 7, வெங்கடாசலச் செட்டித் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை – 600 005. ☎போன் : 8440144

உரிமையாளர் : S. ஜெயராமன்

பெண்ணுக்கு பிளட் பிரஷர் செக் செய்ய வேண்டும் என்பார்.

ஜலஜா... அப்புறம் கோயமுத்தூர் வத்சலா.. மதுரை சீதாலட்சுமி மணிகண்டன்... நீங்கள் எல்லோரும் ரத்த அழுத்தத்தை கவனித்தால் தேவலை. ஏனென்றால், மேற்சொன்ன கதா நாயகியைப் போல நீங்கள் மாடியிலிருந்து இறங்கி வந்தபோதெல்லாம், வியர்த்து விறு விறுத்து, வாயால் மூச்சு விடுவதை நான் பார்த்து, கவலைப்பட்டிருக்கிறேன்.

சரி... எல்லா ரத்தக் கொதிப்புமே மூதா தையர் நமக்களித்த வரம்தானா?

மரபு வழியாகவோ, அல்லது நாமே வர வழைத்துக் கொண்டோ உடம்பில் அளவுக்கு மீறிச் சதை போடுகிறது...

'உனக்கு ஆனாலும் கொழுப்பு!'

இப்படிச் சொல்கிறவளிடம், நான் ஒத்துக் கொள்கிறேன்.

கரெக்ட்.. கொழுப்புதான் இத்தனைக்கும் காரணம்... உடம்பில் சேருகிற கொழுப்பு, சதைக் கோளங்களாகிறது. உடம்பு பலூன் கணக்கில் ஊதுகிறது.

நாம் வேண்டுமானால், ஆடாமல், அசை யாமல், ராஜி மாமி சொன்ன மாதிரி, சொம்பு காபியைக் குடித்து விட்டு, எம்.ஜி.ஆர்., சிவாஜி படம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கலாம்.

ஆனால் நம் உடம்புக்குள் இதயம் என்று ஒன்றிருக்கிறதே... சாதாரணமாய் பண்டிகை நாட்களில் ஏகப்பட்ட சமையல் அயிட்டங் களைச் சமைத்து விட்டு, பாத்திரங்களை அப் படியே தேய்க்கப் போட்டு, வீடு முழுக்க குப்பையும் கூளமுமாக இருந்தால், சம்பளம் கொடுத்து வைத்திருக்கும் வேலைக்காரியே என்ன செய்வாள்?

"ஆமா... இவங்களுக்கு வேற வேலையே இல்லே. கொஞ்சம் குறைச்சு சமைச்சுத் தின் னாத்தான் என்னவாம். எல்லாத்தையும் ஒரே நாளுலே வச்சுக்கணுமாக்கும். இங்கே நம்ம கை உடையுது..."

- இப்படி முணுமுணுக்க மாட்டாளா? பாத்திரங்களை 'ணங்'கென்று வைக்க மாட் டாளா...

அப்படியேதான் நம்ம இதயமும் முக்கி, முனகும் தங்கச்சிகளா...

ஒருநாள் - இரண்டு நாள் இல்லை. எப்பொ ழுதுமே இப்படி அதிகப்படி பாத்திரம், அதிகப் படி துணி, அதிகப்படி குப்பை என்றால்... நடு வில் சொல்லாமல் கொள்ளாமல் வேலைக்காரி மட்டம் போடுவாள் இல்லையா... வீட்டில் இருந்து கொண்டே, 'நாத்தனாருக்கு பூச்சூட்டல் - போயாந்தேன்' என்று புளுக மாட்டாளா...

அதே - அதே - அதே கதையைத்தான் நமது இதயமும் செய்யும்...

காரணம் - அதிகப் பருமனில்லாத உடம்புக் குள் இருக்கிற இதயத்துக்கு, உச்சந்தலை முதல் உள்ளங்கால் வரை ரத்தக் குழாய் வழியாக ரத்தத்தைச் செலுத்த ஆகிற நேரத்தை விட உடம்பு பெருத்தவர்களின் இதயத்துக்கு அதிக நேரமும் தேவைப்படுகிறது. இதய வால்வுகள் இன்னும் பலமாய் அழுத்தம் கொடுத்து வேலை செய்யவும் வேண்டியிருக்கிறது. ரத்தத்தில் படிகிற கொழுப்பு, ரத்தக் குழாயின் சுவாரங் களை குறுகச் செய்கிறது.

அதுபோன்ற சமயங்களில் மூச்சுத் திணறல், தலைவலி, தலைச்சுற்றல், மாரடைப்பு, மயக்கம் என்று 'ஸ்டிரைக்' செய்யும்...

'வேலைக்காரி நல்லவள்தான். கொஞ்சம் நாம் அனுசரணையாய் நடத்தினால், கண்டிப் பாய் வேலையை விட்டு நிற்க மாட்டாள்..!'

அப்படியென்றால் நாம் என்ன செய் வோம்?

"ஏய், சாப்பிட்ட தட்டை நீ தேய்ச்சு வைக் கக் கூடாதா? ஸ்பூனைக் கூடவா தேய்க்கப் போடணும். சோம்பேறிக் கழுதைகளா..!"

என்ன... நான் முழுக்கச் சொல்லி முடிக்க வில்லை... அதற்குள் எங்கே போகிறாற்போல...

ராத்திரிக்கு பூரி, உருளைக் கிழங்கு செய்ய லாம் என்று இருந்தீர்களா...

இப்பொழுது சுக்கா சப்பாத்தியும், பாலக் சப்ஜியும் என்று மெனுவை மாற்றப் போகிறீர் களா...

குட்... அப்படியே கைக்குப் பக்கத்தில் இருக்கிற சிப்ஸ் பாக்கெட்டைத் தூர வைத்து விடுங்கள். மெள்ள எழுந்து இடுப்பில் கை வைத்து முதுகை நிமிர்த்தி சோம்பல் முறியுங் கள்.

காலில் செருப்பை மாட்டிக் கொண்டு, காலாற அரைமணி நேரம் நடந்து விட்டு வாருங்கள் -

என்னது... மூச்சு வாங்குகிறதா?

வாங்கட்டுமே... நாம் என்னென்னவோ எல்லாம் வாங்கவில்லையா? மூச்சை வாங்கு வதினால் ஒரு பைசா நஷ்டமடையப் போவ தில்லை.

அடுத்த இதழ் வரையில் மிளகாய், எண் ணெய், உப்பு இவைகளை ஆசை தீரக் கண் ணால் மட்டும் பார்த்துக் கொண்டிருங்கள்...

(தொடரும்)

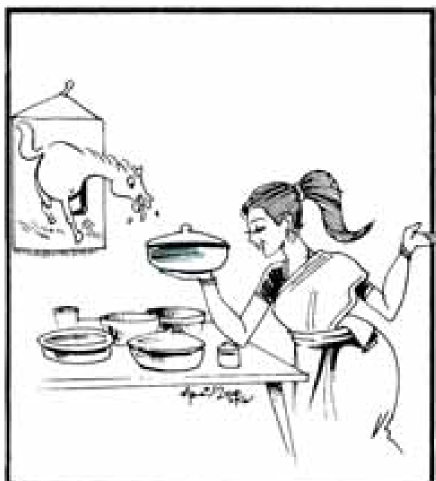
ரசம் மட்டும் வைக்கும் அன்று பருப்பு போடும் போது கொஞ்சம் து.பருப்பு, க. பருப்பு, கொள்ளு கொஞ்சம் சேர்த்து வேகவிடவும். ரசம் சுவையும் கூடும். கொள்ளு சேர்ப்பதால் உடல் வலி போகும். அடிக்கடி கொள்ளு ரசம் சாப்பிட்டால் உடல் பருமன் குறையும்.

- கமலா ஜானகிராமன்.



குதிரைக்கு மிஞ்சுமா கொள்ளு?

கடந்த ஐந்தாண்டுகளாக, எங்கள் வீட்டில் 'கொள்ளு' முளைக்கட்டாத நாளே கிடையாது. (எல்லாம் கொலஸ்டிரால் தயவுதான்) அந்த வகையில் கொள்ளை எல்லோரும் விரும்பும் விதமாக பல்வேறு தினுசுகளாக சமைக்கும் அனுபவம் உண்டு. தேங்காய், வெண்ணெய், நெய் போன்றவை கடைசியில் சேர்ப்பதற்கு முன், கொஞ்சம் தனியாக எடுத்து கிண்ணத்தில் வைத்து விடுங்கள். (வீட்டிலிருக்கும் கொலஸ்டிராலர்களுக்கு!) மீதியில் அவைகளை சேர்த்து குடும்பம் மொத்தமுமே ஜமாய்க்கலாம்!



கொள்ளை முளைகட்டுவது 'கொள்ளை' எளிது! தினமும் காலையில் எழுந்ததுமே முதல் வேலையாக கொள்ளை ஊறப் போட்டு விடுங்கள். மாலையில், கண்களுள்ள சின்ன பிளாஸ்டிக் கூடையில் (பத்து ரூபாய்க்கு மூன்று என கிடைக்கும்) வடியப் போட்டு மேலே இன்னொரு கூடையை அல்லது பாத்திரத்தைக் கவிழ்த்து விடுங்கள். படுக்கப் போகுமுன் லேசாக நீர் தெளியுங்கள். காலையில் அழகாக அத்தனை கொள்ளும் முளை விட்டிருக்கும்.

இதை வழக்கமான சுண்டல் செய்து போரடிக்காமல் -

குக்கரில் பருப்பு வைக்கும்போது இதையும் சிறிது நீருடன் ஒரு கிண்ணத்தில் மேலே வையுங்கள்.

வெந்த கொள்ளிலுள்ள நீரை வடித்து சாம்பாரிலோ, பொரியல் ரசம் எதிலாவது சேர்த்து விட்டு, ஆறியபின் உலர்ந்த மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றினால் பூவாக உதிர்ந்து 'கொள்'ளும். ரொம்ப சுற்ற வேண்டாம். மொத்தையாகி விடும்.

வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு, வழக்கமாக கடுகு, காயம், பருப்பு வகைகளை தாளித்த வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் வகையறாக்களை வதக்கி, உதிர்த்த கொள்ளை உப்பு சேர்த்து நாலு பிரட்டு பிரட்டி, தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து இறக்கினால், அருமையான கொள்ளு பொடிமாஸ்! இதையே -

வற்றல் மிளகாய், சீரகம், பெருங்காயப் பொடி உப்புடன் சேர்த்து வெந்த கொள்ளை இதே போல உதிர்த்து வேகவைத்த வாழைப்பூ பீன்ஸ், கொத்தவரை போன்ற காய்கறிகளை தாளித்ததுடன் சேர்த்த உசிலிக்கு தேங்காய்த் துருவல் சேர்த்து இறக்கினால் உசிலி!



இதே போல வேகவைத்து உதிர்த்த கொள்ளுடன், வெங்காயம், இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி இவைகளுடன் கொஞ்சம் கடலை மாவையும் சேர்த்து லேசாக தண்ணீர் தெளித்துக் கலந்து சின்னச் சின்ன கோலிகளாக உருட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால் கோளா!

வதக்கிய வெங்காயத்துடன் தக்காளி கூழ் உப்பு மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்து எண்ணெய்ப் பிரியும் வரை கண்டவைத்து இறக்கி இந்த கோளாக்களை கலந்தால் பிரமாதமான கோஃப்தா கறி! சப்பாத்திக்குக் கூட சைட்டிஷ்ஷாகும்.

கோளாக்களுக்கு மாவு கலக்கும் போது, கொஞ்சம்

(கொதிநீர் விட்டுப் பிழிந்து) சோயா உருண்டை களை உதிர்த்துக் கலந்து செய்தால் மேலும் சுவை + கூடுதல் புரோட்டின் சத்து!

அடுத்து -

முளைகட்டிய கொள்ளுடன் இரண்டு தக்காளி, ஒரு காரட் நறுக்கிப் போட்டு அரிசி கழுவிய நீரில் வேகவைக்கவும்.

வடிகட்டி, வெந்தவைகளை மிக்ஸியில் கூழாக்கி மறுபடி வெந்த தண்ணீரிலேயே சேர்த்து ஒரு கொதி வந்ததும் உப்பு, மிளகுப் பொடி சிறிது வெண்ணெய் (விரும்பினால் சிறு எலுமிச்சைச் சாறு) ஒரு கப் தேங்காய்ப் பால் சேர்த்தால்

அட்டகாசமான சூப்!

இதையே வேறுவிதமாக -

மேற்சொன்னபடி குழைய வேகவைத்த கொள்ளுடன் நாலு தக்காளி, 2 வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி பொடியாக நறுக்கிச் சேர்த்து நன்றாக வேக வைத்து நெய்யில் பட்டை லவங்கம், ஏலக்காய் பூண்டு, கருவேப்பிலை பொரித்துத் தாளித்து, உப்பும் எலுமிச்சை சாறும் சேர்த்து கொத்துமல்லி தூவிய அருமையான மசாலா சூப் தயார்! இது கமகம என்ற மணத்து டன் சாதத்தில் கலந்து சாப்பிட மிகச் சுவையாக இருக்கும். தொட்டுக் கொள்ள உருளைக்கிழங்கு ரோஸ்ட் கூடம்பெ தேவை யில்லை.

முளைகட்டிய கொள்ளை, ஒன்றிரண் டாக உப்பு சேர்த்துக் கெட்டியாக அரைத்து, உடைத்த மிளகு, சீரகம், கருவேப்பிலை கலந்து மெல்லிய வடைகளாக தட்டிப் பொறித்தெடுத் தால், கரகரப்பான குளிர்காலத்துக்கு ஏற்ற மிளகு வடை!

அல்லது, நைஸாக கொடகொடவென ஆட்டி உப்பு, இஞ்சி, ப. மிளகாய், கொத்து மல்லி வகையறாக்களுடன் தேங்காயும் பல்லு பல்லாக நறுக்கிச் சேர்த்து தண்ணீர் தொட்டுக் கொண்டு பந்து பந்தாக உருட்டி எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்தால் மைசூர் போண்டா!

கொள்ளை, வெறும் வாணலியில் படபட வென வறுத்து சுத்தமான சொரசொரப்பான தரையிலோ, அல்லது முறத்திலோ தேய்த்துப் புடைத்தால் தொலி நீங்கி வெள்ளையான பருப்பு கிடைக்கும். (முழுத் தேங்காயை உருட்டித் தேய்ப்பதும் உண்டு!) வறுத்த தொலி மணமாக இருக்கும் என்பதால், தோசை மிள காய்ப் பொடி, ரசப்பொடி எதில் சேர்த்து அரைத்தாலும் ஐக்கியமாகி விடும்!

இந்த பருப்பை தேங்காய், ஒரு மிளகாய் அல்லது மிளகு ஒரு பல் பூண்டு சேர்த்தரையுங் கள். பருப்புத் துவையலுக்கும் இதற்கும் வித்தி யாசமே தெரியாது.

துவரம் பருப்புடன் சேர்த்து வேகவைத்து சாம்பார், ரசம் தயாரிக்கலாம். தனியாகவே வேகவைத்து காய் சேர்த்து கூட்டு செய்யலாம். அல்லது கடலைப் பருப்பு பாசிப்பருப்புடன் சேர்த்தும் கூட்டு செய்யலாம்.

ஆ! மறந்து விட்டேனே. அரிசியுடன் இந்த முளைகட்டிய கொள்ளு அல்லது பருப்பை 4:1 என்ற விகிதத்தில் கலந்து குழைய குக்கரில் வேகவைத்து, ஒரு வாணலியில் கடுகு, பருப்பு வகைகள், கிள்ளு மிளகாய் தாளித்து நாலு கைப்பிடி ஆய்ந்த முருங் கைக் கீரையை உப்பு, மஞ் சள் சேர்த்து வதக்கி, தேங்காய்த் துருவலுடன் வெந்த பொங்கலில் சேர்த்து உப்பு பார்த்துப் போட்டு ஒரு கைப்பிடி வறுத்த வேர்க்கடலை, நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கலந்து சாப்பிட்டுப் பாருங்களேன்... சத்து மிகுந்த எளிமையான பொங்கல். இப்படி எவ் வளவோ! ஆனாலும் பாருங்கள் அப்புறம் எல் லோரும், விலையும் ரொம்ப மலிவு ருசியாக வும் இருக்கிறது. உடம்புக் கும் நல்லது என்று கொள்ளை கொள்ளையாக, கொள்ளை உபயோகிக்க ஆரம்பித்தால்... பாவம், குதிரைகள்!



முக்கிய கவனிப்பு : கொள்ளின் பொதுக் குணம் உஷ்ணத்தை அதிகரிப்பது. (இதனால் தான் கொழுப்பு குறைவது, ரத்தக்குழாயில் அடைப்பு நீங்குவது எல்லாம்!) ஆகவே, கோடைக்காலத்திலும்; கணைச்சூடு போன்ற உஷ்ண சம்பந்தமான நோய் உள்ளவர்களும் கொள்ளை உபயோகிக்காமல் இருப்பது நல்லது. குறிப்பாக மூலநோய் உள்ளவர்கள் கொள்ளை மனசால் கூட நினைக்க வேண்டாம். ஆனால்,

இதுவே ஆஸ்துமா உள்ளவர்களுக்கு அமிர்தம்!

— எஸ். பட்டம்மா

அம்மாவை 'சித்தி' என்று அழைப்பதா?

நவீன யுகத்தின் பிரமிக்க வைக்கும் முன்னேற்றத்துடன் கூடவே பக்கவிளைவாக மனிதகுலத்தின் ஆரோக்கிய நிலையும் சீரழிந்து வருகிறது. ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் ஆஸ்துமா, புற்றுநோய், இருதய நோய் போன்ற ஏதாவது ஒரு நோய் ஒருவருக்காவது இருக்கிறது.

இதன் விளைவாக நோய்களுக்குத் தீர்வு காணும் வகையில் மேனாட்டு மருத்துவ முறையைத் தவிர பல்வேறு மாற்று வைத்திய முறைகள் ஆரம்பித்து விட்டன. இவைகளை 'ஆல்டர்னேட்டிவ் மெடிக்கல் சிஸ்டம்ஸ்' (alternative medical systems) என்கிறார்கள்.

விஞ்ஞானபூர்வமாக, நம் சீதோஷ்ண நிலைக்கும், உடற்கட்டின் தன்மைக்கும், இயற்கையன்னையின் செழிப்பில் பூத்துக் குலுங்கும் அநேக மருத்துவத் தன்மைகள் கொண்ட செடி கொடிகளுக்கும் தகுந்தாற்போல் நம் முன்னோர்கள் அமைத்த உணவு முறை மற்றும் சிகிச்சை முறைகளின் மகிமையை மக்கள் உணர்ந்து வருகிறார்கள்.

இதன் விளைவாகக் கிளம்பியதுதான் மாற்று வைத்திய முறைகள். இயற்கையான முறையில் எண்ணெய்களையும், வேர்களையும், செடிக் கொடிகளையும் உபயோகித்து, சோர்ந்து விட்ட உடலிற்குப் புத்துணர்வு அளித்து உடலை சாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு வரவும், உடலிலிருந்து தேவையற்றதாகவும், விஷத்தன்மையுள்ளதாகவும் உள்ள கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றவும் இந்த மருத்துவ முறைகள் உதவுகின்றன. மேலும் யோகா, ரேய்கி, ப்ராணிக்ஹீலிங், காந்த சிகிச்சை போன்றவை மனநலத்தை விருத்தியடையச் செய்து உடலின் சக்தியை அதிகரிக்கின்றன

ஆனால் காலத்திற்குத் தகுந்தாற்போல் இந்த மாதிரி சிகிச்சை முறைகளுக்கும் அதிகப் பணம் செலவாகிறது. மேலும் எந்த மருத்துவர் நிஜமாகவே கைதேர்ந்தவர், எந்த நோயிற்கு எந்த மருத்துவ முறை சிறந்தது போன்ற விஷயங்களைப் பற்றி மக்களுக்குத் தெரிவதில்லை. மாற்று வைத்திய முறைகளைப் பற்றி சில மருத்துவர்களுடன் :

டாக்டர். வி. மோஹன் :

(புகழ்பெற்ற நீரிழிவு நோய் நிபுணரும் அதிநவீன மருத்துவ மையமான 'எம்.வி. டயாபெடீஸ் ஸ்பெஷாலிட்டி சென்டரை' நடத்துபவருமான டாக்டர். வி. மோஹன்)

மேனாட்டு வைத்திய முறையல்லாத மாற்று வைத்திய முறைகள் தோன்றுவது ஒரு நல்ல போக்குதான். இது வரவேற்கப்பட வேண்டிய விஷயம். ஆனால் மாற்று வைத்திய முறைகளை விஞ்ஞானபூர்வமாக நாம் பரிசோதித்துப் பார்ப்பதுதான் நல்லது. இந்த வைத்திய முறைகளை ஆதரிக்கும் சிலர் மக்களை கவருவதற்காக 'நீரிழிவு நோயை எங்களால் முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியும்" போன்ற மிகைப்படுத்தும் தகவல்களைப் பரப்புகிறார்கள். இது உண்மையல்ல.

அவர்கள் பரிந்துரைக்கும் மருந்து வகைகள் எத்தனை தூரம் விஞ்ஞானபூர்வமாக ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டவை என்று எவருக்கும் தெரியாது.

நானே சுயமாக 'நீரிழிவு நோயை மாயமாகக் குணப்படுத்தும் அதிசய மருந்துகள்' என்று கூறப்பட்ட சிலவற்றை பரிசோதித்துப் பார்த்தேன். ஆராய்ச்சி செய்த போது அவற்றிற்கு சர்க்கரையைக் குறைக்கும் தன்மை இல்லை என்று கண்டுபிடித்தேன். சில மருந்துகள் 5-10 சதவிகிதம் வரை இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் குறைப்பதில் வெற்றிகரமாக இருந்தன. ஆனால் எந்த மருந்துமே நீரிழிவு நோயை ஒரேயடியாக குணப்படுத்தவில்லை.

மாற்று வைத்திய



முறை மக்களைக் கவர்ந்ததற்கு மூன்று முக்கியக் காரணங்கள் : 1. நோயை முற்றிலும் குணப்படுத்துவதாக அவை மிகைப்படுத்திச் செய்யும் பிரசாரம்.

2. அவை பாதுகாப்பானவை, மற்றும் பக்க விளைவுகள் ஏற்படுத்தாதவை என்று மருத்துவர்களின் பிரகடனம்.

3. மேனாட்டு வைத்திய முறையை விட விலை குறைந்தவை என்ற விளம்பரம்.

இவை மூன்றுமே தவறானவை. ஏனென்றால், 1. அலோபதி மருந்துகளை விட சர்க்கரையைக் குறைக்கும் தன்மை மிகக் குறைந்த அளவில்தான் இந்த மருந்துகளுக்கு உள்ளது.

2. இவற்றால் பக்கவிளைவுகள் ஏற்படாது என்கிற பிரசாரம் தவறானது. மூலிகைகளினாலும் பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். விஞ்ஞானபூர்வமாக ஆராய்ச்சி செய்யப்படாத இந்த மருந்துகளினால் சிறுநீரகம், கல்லீரல் மற்றும் எலும்பு மஜ்ஜை சிரழிந்து போகும் அபாயம் உள்ளது.

3. இந்த மருந்துகள் விலைகுறைந்தவை அல்ல. சில மருந்துகள் அலோபதி மருந்துகளை விட விலை அதிகமானவை.

மாற்று மருத்துவ முறையைப் பின்பற்றுபவர்களுக்கு - ஒரு பரந்த கண்ணோட்டத்துடன் மூலிகைகளில் உள்ள இரசாயனப் பொருட்களை விஞ்ஞானபூர்வமாக பரிசோதித்து, அலோபதியில் உபயோகப்படுத்தப்படும் அதே அளவுகோலின் மூலம் தீவிரமாக முயற்சி செய்ய வேண்டும். இந்த அளவுகோல் - 1. நீடித்த கால உபயோகத்தினால் ஏற்படக் கூடிய விளைவுகள் மற்றும் வேறு பக்கவிளைவுகள் உண்டாகுமா என்கிற ஆய்வு.

2. பாதுகாப்பானவையா என்கிற பரிசோதனை.

3. நோயைக் குணப்படுத்தும்/கட்டுப்படுத்தும் தன்மை உள்ளவையா என்கிற ஆராய்ச்சி.

மேலும் சம்பிரதாயப்படியான பதிவு செய்யும் முறை, ட்ரக் கண்ட்ரோல் மற்றும் சந்தைக்கு மருந்துகள் போய்ச் சேர்ந்த பிறகு மேற்கொள்ள வேண்டிய கண்காணிப்பு முறைகள் இவற்றை இவர்கள் பின்பற்ற வேண்டும். நாமும் மேல்நாடுகளில் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியில் மேற்கொள்ளப்படும் கடுமையான கட்டுப்பாட்டை பின்பற்ற வேண்டும். ஆயிரமாயிரம் மூலிகைகள் ஆராய்ச்சிக்காக காத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. விஞ்ஞானபூர்வமான அணுகுமுறை கண்டிப்பாக வெற்றியைத் தேடித் தரும்."



• வி. மோஹன்

டாக்டர். எஸ்.பி. கோபிக்கர்

(கடந்த அரை நூற்றாண்டிற்கும் மேலாக, இவர் ஆயிரக்கணக்கான மக்களின் நோய்களை ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையின் மூலம் குணப்படுத்தி வருகிறார். இவரது ஹோமியோ க்ளினிக்கில் டாக்டர் எஸ். மொஹமத் அலீம் மற்றும் டாக்டர் பி.வி. வெங்கட்ராமனும் நோயாளிகளைப் பார்த்து வருகிறார்கள். இவர்கள் மூவரும் கூறிய கருத்துக்கள்)



• எஸ்.பி. கோபிக்கர்

"அறுவை சிகிச்சைகளில் இரண்டு வகைகள் உள்ளன. ஒன்று விபத்து போன்ற சம்பவங்களினால் செய்ய வேண்டிய அவசர அறுவை சிகிச்சை. மற்றொன்று சில நோய்களின் தன்மையினால் ஏற்படக்கூடிய அறுவை சிகிச்சை. இரண்டும் வேறு. அறுவை சிகிச்சை என்பது வாஸ்தவத்தில் நோய்க்காக செய்வதல்ல. சில காரணங்களினால் பாதிக்கப்பட்ட உறுப்புகளை அகற்றவோ, அவசர சிகிச்சைக்காகவோ

செய்வதுதான் ஆபரேஷன்.

ஹோமியோபதி மருத்துவ முறையினால் அவசர அறுவை சிகிச்சையைத் தடுக்க இயலாது. ஆனால் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டிய நிலைமை ஏற்பட்டால் அதற்குப் பிறகு சீக்கிரமாகக் குணமடையச் செய்யவும், வீரியமுள்ள மருந்துகளினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகளைச் சரி செய்யவும் எங்கள் மருந்துகள் சிறந்தவை.

ஆர்னிகா என்னும் மருந்து உடலிலுள்ள மிருதுவான உறுப்புகளில் அடிபட்டால் குணப்படுத்தக்கூடிய சிறந்த குணமுடைய மருந்து. உடலில் எந்தவிதமான அடிபட்டாலும் இந்த மருந்து உடனே குணப்படுத்தும். எசினேசியா என்னும் மருந்து ஆங்கில மருந்துகளின் ஆன்டி செப்டிக் தன்மையுடையது. வெட்டுக்காயங்களுக்கு கேலண்ட்யுலா என்கிற மருந்து சிறந்தது. சிம்ஃபைட்டம் என்னும் மருந்து எலும்பு முறிவுகளைக் குணப்படுத்தும்.

நீண்ட நாள் நோய்க்குப் பிறகு தேவைப்படும் அறுவை சிகிச்சையை ஹோமியோபதி மருந்துகளின் மூலம், ஆரம்பத்திலேயே நோய் கண்டுபிடிக்கப்படும் பட்சத்தில், தவிர்க்கலாம். ட்யூமர் போன்ற நோய்கள் இதில் அடங்கும். நம்பினால் நம்புங்கள். பெண்களின் கருப்பையில் ஏற்படும் 'சிஸ்ட்'டுகளுக்கு அறுவை சிகிச்சையே தேவையில்லை. ஒரு சிறிய புண் அல்லது நீர் நிறைந்த பையினால் எப்போதும் உயிருக்கு ஆபத்து உண்டாகும் என்பது உண்மையல்ல.

மக்கள் பி.எம். ஹெக்டே என்னும் மருத்துவர் எழுதிய "ஆரோக்கியத்தை எப்படி பேணலாம்?" என்னும் புத்தகத்தை படிக்குமாறு பரிந்துரைக்கிறேன். (Doctor B.M. Hegdes "How to Maintain Good Health)

ஹோமியோபதி வைத்திய முறை நாட்பட்ட நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் சிறந்தது. நீரிழிவு நோய் மற்றும் இரத்த அழுத்தத்தைக் குணப்படுத்தக்கூடிய மருந்துகள் ஹோமியோபதியில் கிடையாது. ஆனால் இவற்றினால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குச் சிறந்த மருந்துகள் உள்ளன.

ஆஸ்துமாவைக் குணப்படுத்த இந்த முறையில் சிறந்த மருந்துகள் உள்ளன. நீண்ட நாள் உபாதையினால் கஷ்டப்பட்ட பலருக்கு ஹோமியோபதி முறை உதவியிருக்கிறது. அதே மாதிரி இருதய நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கும், வந்தபின் குணப்படுத்துவதற்கும் இந்த மருத்துவ முறையில் அருமையான மருந்துகள் உள்ளன. நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களுக்கும் மனநல பாதிப்புகளுக்கும் மருந்துகள் உள்ளன.



• கே. வெங்கடேசன்

குழந்தைகளுக்கு ஹோமியோபதி வைத்தியத்தில் சிறந்த மருந்துகள் உள்ளன. குழந்தைகளுக்கு நோய்களைத் தடுப்பதற்காக உடலில் செலுத்தப்படும் பல்வேறு வீரியமுள்ள மருந்துகளினால்தான் பெரும்பாலும் உடல் ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுகிறது. இத்தனை தடுப்பு ஊசிகளுக்குத் தேவையே இல்லை.

நவீன யுகத்தின் அவசரத்திற்குத் தகுந்தாற் போல் இந்த வைத்திய முறையிலும் அடிக்கடி மருந்துகள் உட்கொள்ள வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை. வெகு சில டோஸ்களின் மூலம் நல்ல குணத்தைக் காணலாம்.

அடுத்தது, விலங்குகளிலிருந்து மருந்துகள் செய்யும் விஷயம். ஹோமியோபதி வைத்திய முறையில் இது மிகவும் குறைந்த அளவில் உள்ளது. மேலும் ஒரு காளை அல்லது பசுவின் பித்தநீர்ப் பையிலிருந்து ஏற்படும் ஒரு கல்லை எடுத்தால் கிட்டத்தட்ட ஐம்பதாயிரம் வேளைக்கு மருந்து உற்பத்தி செய்யலாம். இதற்காக ஒரு விலங்கை சாக அடிக்க வேண்டியதில்லை. இதே மாதிரி தசைகளிலிருந்தும் மருந்துகள் தயாரிக்கலாம். ஆனால் ஒரு துளியை எடுத்து நூறு துளி திரவத்தில் கலப்போம். பிறகு அதிலிருந்து ஒரு துளி எடுத்து மீண்டும் நூறு துளி திரவத்தில் (ஆல்கஹால்) கலக்குகிறோம். இப்படி இருநூறு தடவைகள் செய்வோம். இதனால் சைவம் அசைவம் என்கிற விவாதத்திற்கோ அல்லது விலங்குகளைக் கொல்வதற்கு வாய்ப்புகளோ எங்கள் முறையில் இல்லவே இல்லை.

மேனாட்டு மருத்துவத்தில் விலங்குகளை வைத்து ஆராய்ச்சி செய்வது போல் இந்த முறையில் கிடையாது. இப்போது இன்சுலின் கரப்பியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த இதை உடலுக்குள் செலுத்தாமல் வேறு வழியே இல்லை. இந்த இன்சுலின் கரப்பியை எடுப்பதற்கு எத்தனை பன்றிகள் கொல்லப்படுகின்றன தெரியுமா? ஆனால் இதில்லாமல் டயாபடீஸால் அவஸ்தைப் படுபவர்கள் உயிர் வாழ முடியாது. சமுதாயத்தின் நன்மைக்காக சில சமயங்களில் விலங்குகளைக் கொல்லாமல் இருக்க முடியாது. ஆனால் இந்தப் பிரச்னை ஹோமியோபதி முறையில் இல்லை."



டாக்டர். கே. வெங்கடேசன்
(மூலிகை மணி)

"சித்த வைத்தியம் இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு மேல் வரலாறு பெற்ற வைத்திய முறை. இதை மாற்று வைத்திய முறை என்று அழைப்பதை முதலில் நான் கடுமையாக ஆட்சேபிக்கிறேன். சித்த வைத்தியம் தாய் முறை மருத்துவமாகும்.

இந்த வைத்திய முறையைப் பற்றி துரதிருஷ்டவசமாக மேனாட்டு வைத்திய முறையின் விளைவாக சில தவறான எண்ணங்கள் சமுதாயத்தில் நிலவி வருகின்றன. இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து நீடித்து வரும் விலைமதிப்பற்ற வைத்திய முறையைப் புறக்கணித்து விட்டு நாம் ஏன் மேல்நாட்டு வைத்திய முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்?

சித்தாவில் மருந்து வகைகள் நான்காக வகைப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. மூலிகைகளிலிருந்து வரும் மருந்துகள், தாதுப் பொருட்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுபவை, விலங்குகளிலிருந்து மற்றும் உலோகங்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுபவை.

நாங்கள் முதலில் மூலிகைகளிலிருந்து உற்பத்தி ஆகும் மருந்துகளையே பரிந்துரைக்கிறோம். இவை சரியான பலனை அளிக்கவில்லை என்றால் தாதுப் பொருள்களிலிருந்து தயாரிக்கப்படுபவைகளைக் கொடுப்போம். அதுவும் வேலை செய்யவில்லை என்றால் மற்ற இரு வகை மருந்துகளையும் அடுத்து அடுத்து உபயோகப்படுத்துகிறோம்.

சித்த வைத்தியம் நமது இயற்கையான உணவு முறையை நெருக்கமாக பின்பற்றுகிறது. சித்தாவிற்கு விஞ்ஞானபூர்வமான அடிப்படை இல்லை என்று நவீன மேனாட்டு வைத்திய முறை விமர்சிக்கலாம். ஆனால் சிறந்த முனிவர்களாலும் ரிஷிகளாலும் அவர்களது சுய அனுபவத்தினால் ஏற்படுத்தப்பட்டவை இந்த மருந்துகள். சித்தர் அகத்தியர், தன்வந்தரி பகவான் போன்ற ரிஷிகளின் ஆராய்ச்சி மூலம் உருவானது இந்த வைத்திய முறை.

விஞ்ஞானபூர்வமாக கூறப்பட்ட எத்தனை தத்துவங்கள் பிறகு மாற்றப்பட்டுள்ளன? மருந்துகளையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். முன்பு பென்சிலின் ஒரு அற்புதமான மருந்தாக இருந்து இப்போது உயிர்க் கொல்லியாக மாறவில்லையா? விஞ்ஞானபூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட தத்துவங்கள் சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு வேறு விஞ்ஞானிகளின் மூலம் தவறு என்று நிரூபிக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

சித்தா, அனுபவத்தினால் ஏற்பட்ட வைத்திய முறை. நிரந்தரமானது. ஆண்டாண்டு காலங்களாக வழிவழியாக வந்து கொண்டிருக்கிறது. சித்தா முறையில் உணவின் மூலமே பல நோயைக் குணப்படுத்தி விடலாம். இப்போது பூண்டையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். எந்த விதமான நோய்த் தொற்றிற்கும் பலன் அளிக்கும். இதையே லேகியமாகவோ மாத்திரையாகவோ நாங்கள் கொடுக்கிறோம். அதே மாதிரி மிளகு, சுக்கு, ஏலக்காய், கிராம்பு போன்ற உணவு தயாரிக்கும் சாமகிரியைகளை வைத்தே நாங்கள் மருந்துகள் தயாரிக்கிறோம்.

எங்கள் முறையில் வயிற்றுப் புண், ஆஸ்துமா, மூட்டுவலி மற்றும் தோல் வியாதிகளுக்கு சிறந்த மருந்துகள் இருக்கின்றன. உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க காயகல்பம் போன்றவற்றையும் தயாரிக்கிறோம்.

சித்தாவில் உலோகங்கள் கொடுப்பதால் சிறுநீரகங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன என்னும் தப்பபிப்ராயம் நிலவி வருகிறது. நாங்கள் தங்கம், இரும்பு, செம்பு, துத்தநாகம், கல்நார், ஆர்செனிக் போன்ற உலோகங்களை மருந்துகள் தயாரிப்பதற்கு உபயோகிக்கிறோம்.

ஆனால் மருந்து தயாரிப்பதில் பல கட்டங்கள் உள்ளன. இந்த உலோகங்கள் இத்தனை கட்டங்களையும் தாண்டி வரும் போது அவற்றின் விஷத்தன்மை போய் விடும்.

பல ஆயிரம் ஆண்டுகளாகக் கோடானு கோடி மக்கள் சித்தாவினால் பயனடைந்து வருகிறார்கள். எவருமே பக்கவிளைவுகளினால் பாதிக்கப்பட்டதாக புகார் செய்யவில்லை. சித்தா வைத்திய மருந்துகள் பாதுகாப்பானவை.

மேலும் எல்லா நோய்களுக்கும் உலோகங்களிலிருந்து தயாரிக்கும் மருந்துகளை நாங்கள் கொடுப்பதில்லை. திருவள்ளுவர் கூறியிருப்பதைப் போல் நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கு முதலில் உணவு முறையில் மாற்றம்

• எம்.ஜி. அண்ணாதுரை





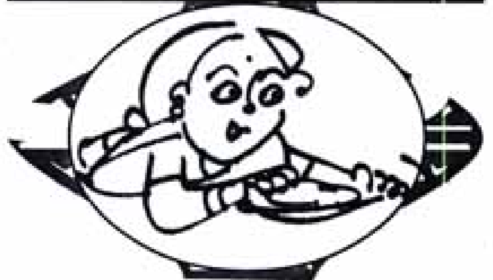
செய்ய வேண்டும். அடுத்த கட்டம்தான் மருந்து. உணவு முறைதான் பல நோய்களுக்குக் காரணம்" அதுவே மருந்தும் கூட.

விலங்குகளிலிருந்து மருந்துகள் தயாரிக்கும் விஷயத்தில் சித்த வைத்தியம் மாறுபட்டிருக்கிறது.

எங்கள் மருந்துகளைத் தயாரிப்பதற்காக உயிரினங்களைக் கொன்று நாங்கள் மருந்துகளைத் தயாரிப்பதில்லை. இறந்து போன விலங்குகளின் எச்சங்களிலிருந்து சில மருந்துகளைத் தயாரிக்கின்றோம். உதாரணத்திற்கு ஆமையின் ஓட்டை எடுத்து (அது இறந்த பிறகுதான்) மூலிகை சாறுகளை விட்டு பதப்படுத்தி பஸ்மமாக்கி தீவிரமான வயிற்றுப்போக்கிற்கு இளநீர், மோர் போன்றவையுடன் கலந்து சாப்பிடச் சொல்வோம்.

அதே மாதிரி மான் கொம்பு வயிற்று வலிக்குச் சிறந்த மருந்து. நண்டுக் கல்லை நெருஞ்சி முள்ளுடன் அரைத்துப் புடம் போட்டு சிறுநீரக் கட்டிகள் மற்றும் ப்ராஸ்ட்ரேட் என்லார்ஜ்மெண்டிற்குக் கொடுக்கிறோம். இறந்து போன யானையின் தோலை பதங்கமாக்கி விட்டிலிகோ நோய்க்குக் கொடுக்கிறோம். அதனுடைய தந்தத்திலிருந்து எண்ணெய் தயாரித்து தலைமுடி உதிர்வதைத் தடுப்பதற்குக் கொடுக்கிறோம்.

சைவம், அசைவம் என்கிற வாதத்திற்கு இடமே இல்லை. விலங்குகளிலிருந்து எடுக்கப்படும் கழிவுப் பொருட்கள் அசைவமாகக் கருதப்பட மாட்டாது. மேலும் அவைகளை எடுத்து, மூலிகைகள் சேர்த்து, அவற்றுடன் பிராண வாயு கலந்து, புடம் போட்டு பஸ்ப



எந்த வகை கீரையாக இருந்தாலும், பொடிப் பொடியாக நறுக்கி, இஞ்சி பூண்டு விழுதோடு சேர்த்து, பொடிப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தையும் சேர்த்து வதக்கி உதிர் உதிரான சாதத்தில் கலந்தால் கீரை புலாவ் நல்ல சுவையாக இருக்கும்.

– லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

மாக்கச் செய்வதால் அவற்றிலிருக்கும் விஷப் பொருட்கள் வெளியேறி அவை சுத்திகரிக்கப் படுகின்றன.

வைத்தியத் துறையில் எல்லா முறைகளிலும் கடந்த சில காலங்களாக விலைவாசி ஏறி விட்டது. எங்களைப் போன்ற அனுபவம் பெற்ற சித்த வைத்தியர்களுக்கு வருத்தம்தான். இது மேனாட்டு வைத்திய முறையின் பாதிப்பு. நம் தாய்நாட்டு மருத்துவம் மாற்று வைத்தியம் என்று கூறும் அளவிற்குக் கொண்டு செல்லப் பட்டிருக்கிறது. அம்மாவையே 'சித்தி' என்று அழைப்பதைப் போல.

நரம்பியல் நிபுணர் டாக்டர். பா. ராம மூர்த்தி ஒருமுறை என்னிடம் கூறினார். அவரைப் பார்ப்பதற்காக ஒரு வட இந்திய நோயாளி தன் குடும்பத்துடன் ப்ளேனில் வந்தாராம். டாக்டரைப் பார்த்த பிறகு ரூ. 250ற்கு மருந்துகளைக் கொடுத்த போது நோயாளி அதிர்ந்து விட்டாராம்.

"ப்ளேன் ஏறி பல ஆயிரங்கள் செலவழித்து உங்களைப் பார்க்க வந்திருக்கும் எனக்கு இரு நூற்றி ஐம்பது ரூபாய்க்கு மட்டும் மருந்தா?" என்று கேட்டாராம். அதற்கு டாக்டர் ராம மூர்த்தி கூறினாராம், "நீ உலகம் பூராவும் சுற்றி கோடி ரூபாய் செலவு செய்தாலும் உனக்கு இந்த மருந்துதான்" என்று. இப்படியும் சில நோயாளிகள் இருக்கிறார்கள்!

எனக்கு என் தந்தை சொல்லிக் கொடுத்த அறிவுரையைக் கடைபிடித்து என் சந்ததிகளுக்கும் வழங்குகிறேன். தொழிலை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னால் நாங்கள் செய்யும் சத்தியப் பிரமாணம் -

நாங்கள் வாங்கும் கட்டணத்தில் மூன்றில் ஒரு பங்கு மருத்துவ வளர்ச்சிக்காகவும், மற்றொரு பங்கு ஜீவனத்திற்காகவும், ஒரு பங்கு மருந்து தயாரிக்கும் செலவிற்காகவும் செய்வோம் என்பதுதான்.

வீட்டிற்கு வரும் மருமகள் அஞ்சறைப் பெட்டியைதான் சீதனமாகக் கொண்டு வருவாளாம். அந்த சிறு பெட்டியில்தான் நம் எல்லோருடைய உடல் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்பட்டு வருகிறது. சிந்தித்துப் பாருங்கள்."

டாக்டர். எம்.ஜி. அண்ணாதுரை

மருத்துவர் எம்.ஜி. அண்ணாதுரை: (காந்த சிகிச்சை, லண்டன் மலர் மருத்துவம், அக்யு பிரஷர், வண்ண மருத்துவம், டெலிதெரபி, எலக்ட்ரோ ஹோமியோபதி, கிரிஸ்டல் சிகிச்சை, பிரமிடு மருத்துவம்.)

"இரத்தக் கொதிப்பு, முதுகுத்தண்டு வலி, வாத ரோகம், கீல் வியாதி போன்ற பல நாட்பட்ட நோய்களுக்கு காந்த சிகிச்சை மிக விரைவாகவும், அதிசயிக்கத்தக்க முறையிலும் பயன்



அளிக்கிறது.

காந்த சிகிச்சை மிகவும் எளிமையானது. வீட்டிலுள்ள அனைவருமே இதைப் பயன் படுத்தலாம். படிக்காத பாமரர்கள் கூட குறைந்த கால அனுபவத்தைக் கொண்டு மிகத் திறமையாக இதைப் பயன்படுத்துகின்றனர்.

இந்தச் சிகிச்சையினால் எந்த எதிர் விளைவுகளும் ஏற்படாது. இது ஒரு மருந்தில்லாத மருத்துவமாதலால் மருந்தினால் ஏற் படக்கூடிய பக்கவிளைவுகளுக்கு வாய்ப்பே இல்லை. இச் சிகிச்சையின் மூலம் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கிறது. மேலும் இதனை மற்ற மருத்துவ முறைகளுடன் சேர்த்து துணை மருத்துவமாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த சிகிச்சை முறை மிகவும் சிக்கனமானது. செராமிக் காந்தங்கள் ஐந்து முதல் ஆறு ஆண்டுகள் வரை சக்தி இழக்காமல் பயன்படுகின்றன. இவற்றை சக்தியூட்டி பல நூறு ஆண்டுகள் வரை பயன்படுத்தலாம்.

காந்த சிகிச்சை முறை கலையும் அறிவியலும் இணைந்த ஒரு சிகிச்சை முறை. மின்சார முறை போன்று இயங்குவதால் இது ஒரு விஞ்ஞானமும் கூட. பல நூற்றாண்டுகள் வரலாறு கொண்ட சிகிச்சை முறை இது. இன்று உலகெங்கிலும் பல நோய்களுக்குப் பயனளித்து வருகிறது.

எதிர்மறையான எண்ணங்களை மலர் மருந்துகளின் மூலம் சரிப்படுத்தினால் நோய்கள் உடலை விட்டு நீங்கும். லண்டன் பாட்ச் மலர் மருத்துவ முறையின் சிறப்பு இதுதான். இம் மருத்துவ முறையில் மொத்தம் முப்பத்து எட்டு மருந்துகள் பயன்படுகின்றன. இவை எளிய சர்க்கரை உருண்டைகளில் பயன்படுத் தப்படுகின்றன. மிகக் குறைந்த விலையில் ஹோமியோபதி கடைகளில் இம் மருந்துகள் கிடைக்கின்றன. நாட்பட்ட நோய்களுக்கும் மனநோய்களுக்கும் இந்த மருத்துவம் சிறந்தது.

நம் முன்னோர்கள் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, நோய்களைத் தீர்க்க மணி, மந்திர, ஔஷதம் என்று கூறியிருக்கிறார்கள். பயன்தரும் மணி, மந்திரத்தை விட்டு விட்டு மருந்துப் பொருட்களிலேயே நாம் அதிகக் கவனம் செலுத்தி இன்னல்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறோம். "மருந்தும் விருந்தும் மூன்று நாள் மட்டும்'' என்று பெரியோர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். ஆனாலும் வாழ்க்கை முழுவதும் மருந்துகள் மட்டுமே அதிகம் பயன்படுத்தும் கட்டாயத்தில் தற்போது நாம் இருந்து வருகிறோம்.

மணிகள் பூமித்தாயின் வயிற்றில் இயற்கையாகத் தோன்றிய ஓர் பெரிய வரப்பிரசாதமாகும். இவைகள் நூற்றுக்கு மேற்பட்ட வகைகளில் உலகெங்கும் கிடைக்கின்றன.

நவரத்தின மணிகளின் குணங்களைப் போன்ற சற்றுக் குறைந்த அதிர்வு அலைகளை உடைய பல மாற்று மணிகளும் உள்ளன. இவைகள் விலை குறைந்தவை. சுமார் எழுபத்தைந்து மணிகள் உலகெங்கும் உபயோகப்படுத் தப்பட்டு வருகின்றன. இவைகளில் ஒரு மணியே க்ரிஸ்டல் என்றும் குவார்ட்ஸ் க்ரிஸ்டல் எனக் கூறப்படும் ஸ்படிக மணி ஆகும். கிரிஸ்டல் பல உடல் மன கோளாறுகளை குணப்படுத்த உபயோகப்படுகிறது. இதே பாதிரி பிரமிடுகளும் நோய்களைக் குணப்படுத்தும் சக்திவாய்ந்தவை.

நோய்க்குத் தகுந்தாற்போல் எந்தவித சிகிச்சை முறையையும் தேர்ந்தெடுத்துப் பயன் பெறலாம். இவை பல ஆயிரம் ஆண்டுகள் வரலாறு பெற்ற சிகிச்சை முறைகள். பலர் இவற்றினால் பயனடைந்து வருகிறார்கள். விஞ்ஞான பூர்வமானவையும் கூட. ஒரு சிறந்த ஸ்தாபனத்தில் தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவரைத் தேர்ந்தெடுத்தால் மக்கள் பல இன்னல்களுக்குத் தீர்வு கண்டு நோயற்ற வாழ்க்கையை வாழலாம்."

பேட்டி, தொகுப்பு : **ஸ்வாதி**



என் மாமனார் பென்ஷன் வாங்கும் போது எம்.ஓ.வும் செய்து விட்டு வருவார். வெளியூர் உறவினர் ஒரு தடவை எங்கள் வீட்டுக்கு வந்த போது, மாமனாரின் கைகளைப் பற்றிக் கொண்டு குரல் கழுதழுக்கச் சொன்னார்:

''நீங்க சர்ப்ரைசா பாண்டிச்சேரி அன்னைக்கு எங்க பேர்ல எம்.ஓ. அனுப்பி பிரசாதம் தபால்ல வந்தது. அப்பத்தான் இவ (அவர் மனைவி) ரொம்ப முடியாம.. ஹாஸ்பிடல்ல இருந்தாள். அவ தலையணை அடியில வச்சு பிரார்த்தனை பண்ணோம். சீக்கிரமே உடம்பு சரியாகி வீட்டுக்கு வந்தாள். இதுதாண்ணா நிஜமான பரிசு''

நாம் செய்யும் நல்ல செயல்கள் எதுவும் வீண் போவதில்லை என்று புரிந்தது.

- எஸ். சண்பகலட்சுமி.

கத்தரிக்காய் சப்ஜி!

தேவையான பொருட்கள் :
பெரிய சைஸ் கத்தரிக்காய் - 4
பெரிய வெங்காயம், தக்காளி - 3,
இஞ்சி, பூண்டு _ சிறிதளவு,
கொத்துமல்லி சிறிதளவு,
ரீபைண்ட் ஆயில்,
உப்பு, மஞ்சள் பொடி - தேவையான அளவு,
சாம்பார் பொடி,
சீரகம் - சிறிதளவு,
கடுகு - சிறிதளவு



செய்முறை :

முதலில் கத்தரிக்காயை எண்ணெய் சதும்பப் பூசி அடுப்பில் சுட்டு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். கத்தரிக்காய் நன்கு கறுப்புக் கலரில் ஆன பின்னர் எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். பூண்டு இஞ்சியை விழுதாக அரைத்துக் கொண்டு வெங்காயம், தக்காளி இவற்றைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு ரீபைண்ட் ஆயிலை பிரையிங் ஃபேனில் ஊற்றிக் கொண்டு, கடுகு, சீரகத்தைத் தாளித்துக் கொள்ளுங்கள். பிறகு பூண்டு, இஞ்சி விழுதைப் போட்டு வறுத்துப் பின்னர், வெங்காயம் தக்காளியைப் போட்டு வதக்க வேண்டும். வதக்கும்போதே மஞ்சள், உப்பு, சாம்பார் பொடி இவற்றைச் சேர்த்து நன்கு பொடி வாசனை போக வதக்க வேண்டும்.

இப்பொழுது கேஸை அணைத்து விட்டு, சுட்ட கத்தரிக்காயின் தோலை ஆறி உரித்து நன்கு சதைக்க வேண்டும். பின்னர் சதைத்த கத்தரிக்காயை வெங்காயம், தக்காளி, பூண்டு, இஞ்சி இவற்றுடன் சேர்த்து நன்கு பொடி வாசனை போகும் வரை வதக்க வேண்டும். கத்தரிக்காய் பிரௌன் கலரில் ரோஸ்ட் ஆன பின்னர் பந்து போல் ஆகிவிடும். அப்பொழுது கேஸை அணைத்து விடவும். உங்கள் பங்கன் பர்தா தயார்.

- ஸ்ரீலலிதா பிரசாந்த்.

பத்துக் கேள்விகள் கேட்டால் இரண்டு பதில்கள் சொல்கிறான். என்ன ஆயிற்று இவனுக்கு?

கேள்விக்குறியோடு அவனைப் பார்த்தாள் கவிதா. பிறகு மர்மமாய்ச் சிரித்துக் கொண்டாள்.

கண்ணனின் உள்ளத்துக்குள்ளேயோ பெரிய எரிமலையே வெடித்துக் கொண்டிருந்தது. கல்யாணத்துக்குப் போய் விட்டு வருகிற வழியில் கடைக்குப் போய் விட்டுப் போகலாம் என்றாள். சரியென்று போனார்கள். அங்கே வைத்து அவனைப் பார்த்தார்கள். சரி பார்த்ததுதான் பார்த்தார்கள், பேசாமல் வர வேண்டியதுதானே! அவனிடத்தில் என்ன பேச்சு வேண்டியிருக்கிறது? சிரிப்பு வேண்டிக் கிடக்கிறது? என்று உள்ளத்துக்குள்ளே ஒரு சஞ்சலம் தோன்றி அரித்துக் கொண்டிருந்தது. போதாக்குறைக்கு இவனிடத்தில், "ஏங்க, நாஞ் சொல்லலை அந்த சங்கர் இவர்தான்;" என்று அறிமுகம் வேறுபடுத்துகிறாள். அதிலும் 'அந்த சங்கர்' என்பதற்கு ஒரு மாதிரியாக அழுத்தம் கொடுத்து.

அந்த பாவிப்பயல் வேறு பேந்த பேந்த விழித்து விட்டு அசடுவழியப் பேசுகிறான்.

"ஏங்க... இந்த ரமேஷைக் கொஞ்சம் கூப்பிடுங்க. கிச்சன்லே படுத்தறான்;"

கோபம்

என்ற குரல் கேட்டுப் புற உலகத்துக்கு வந்தான்.

"ஏங்க, ஒன்பதரைதான் ஆச்சு. ஆபீஸ் போறீங்களா? இல்லே லீவு போடறீங்களா?" என்று கேட்டுக் கொண்டே மகனை இடுப்பில் இருந்து இறக்கி அவன் கையில் கொடுத்தாள்.

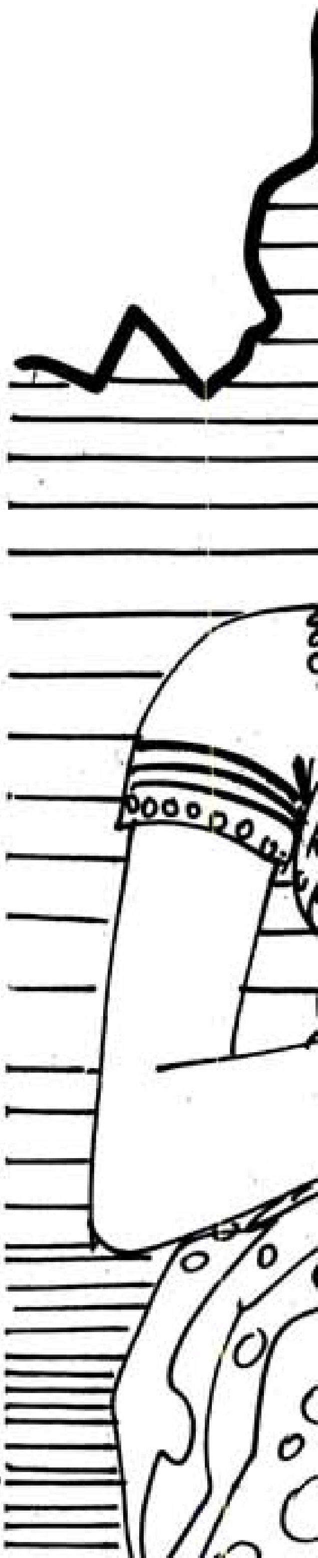
"ம்... ம்... ஆபிஸுக்கே போறேன். ஒரு அரை மணி நேரம் பர்மிஷன் போட்டுக்கறேன்;" கண்ணன் சுரத்தேயில்லாமல் சொன்னான்.

"நல்லவேளை ஏழுமணி முகூர்த்தமாய்ப் போனதாலே சீக்கிரம் வர முடிஞ்சது. இருங்க. சீக்கிரமாய் ஒரு பருப்புஞ் சாதம் வச்சுடறேன், பொரியல் ரெடி" என்று ஓடினாள்.

எந்தவிதமான சிந்தனையும் இல்லாமல் ஓடி ஓடி வேலை செய்து கொண்டிருந்த கவிதாவையே ஓரக் கண்ணால் கவனித்துக் கொண்டே ரமேஷைத் தூங்க வைத்தான் கண்ணன். அதிகாலையிலேயே எழுந்து விட்டதாலோ என்னவோ குழந்தை நன்றாக உறங்கி விட்டான்.

வழக்கம் போல டிபன் கேரியரை வண்டியின் பக்கவாட்டுப் பெட்டியில் வைத்தாள் கவிதா.

"சரி, நான் வரேன்" என்று உற்சாகமில்லாமல்



சிரிப்பு ஒளிர்வதாய்த் தோன்றியது. மீண்டும் திரும்பிப் பார்க்கும் தைரியம் வரவில்லை.

ஊர்வலை துவங்கி விட்டது. கோயமுத்தூரின் லேசான அந்தக் குளிர் முகத்தில் வந்து மோதியது. வண்டியோட்டும் போது சுகமாய் இருந்தது. மனம் மட்டும் ஆறவே யில்லை.

"இந்தக் கவிதா என்ன என்னை மாங்காய் மடையன் என்று நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறாளா, கல்லூரி நாட்களில் தன் பின்னாலேயே சுற்றிக் கொண்டிருந்த சங்கர், ஆண்களிடம் அதுவரை பழகியிராத தனக்கு அவன் மேல் ஏற்பட்ட ஈர்ப்பு, ஆனால் தன் குடும்பத்தின்

ஆர்மதி சேகரன்

வசதியின்மையைப் புரிந்து கொண்டு எங்கே பொறுப்புக்கள் எல்லாம் தன் தலையில் விடிந்து விடுமோ என்று எண்ணி நழுவி விட்டது, என்று எல்லாவற்றையும் தன்னிடம் கவிதா பெண் பார்க்கப் போனபோதே சொல்லியிருக்கிறாள். அவளுடைய இந்த ஒளிவு மறைவற்ற தன்மை பிடித்துப் போய்த்தானே அவளைக் கல்யாணம் செய்து கொண்டதே. அதற்காக இந்த அளவுக்குப் போக வேண்டுமா என்ன?

அவளுடைய கடந்த காலப் பிரச்சினைகளைத்தான் பெரிது கூறிய கண்ணன் கணநேரம் அவள் பக்கம் பார்வையைச் செலுத்தி விட்டுத் திரும்பிக் கொண்டான்.

ஏனோ கவிதாவின் கண்களில் ஒரு குறும்புச்



ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி, ஸ்ரீ நீலசரஸ்வதி தேவி, ஸ்ரீ விரஜா கால பைரவர் தேவஸ்தானம்

(Management: SRI PRATHIYANGIRA ASHRAM TRUST)

அபராஜிதபுரி, சோழங்கநல்லூர்,
சென்னை - **600 119,**
போன்: **4501404**

பங்குனி உத்திரம் பௌர்ணமி திருநாள் ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு 108 பால் குடம் அபிஷேகம், பூமூடல் அலங்காரம், தடைகளை விலக்கும் முட்டு இறக்கல்.

பூஜை நாள் : 28.3.2002 காலை 8.00 மணி முதல் மதியம் 3 மணி வரை

அழைப்பிதழ்

க்ஷிப்ர பிரசாதி என்றும் பக்தர்களின் கஷ்டங்களையும், தடைகளையும், ஜென்மாந்திர பாபங்களையும் சாபங்களையும் விலக்கி, வேண்டும் வரங்களை மிகத் துரிதமாக வழங்கி அருள்புரியும் **ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவிக்கு** 108 பால் குட அபிஷேகம் **பங்குனி உத்திரமும் பௌர்ணமி திதியும்** கூடிய சுபதினமான **28.3.2002 வியாழக்கிழமை காலை 8 மணி முதல் மாலை 3 மணி** வரை நிறைவேற உள்ளது. பால் அபிஷேகம் முடிந்த பின், அன்னைக்கு பூ மூடல் என்ற விசேஷ புஷ்ப அலங்காரம் நடைபெறும். 16 வகை மலர்களால் மலை போன்ற அம்பாளின் திருஉருவ சிலை மூடும்படியாக **பூமூடல்** நிகழ்ச்சி நிறைவேறும். அப்போது அம்பாளின் மின்னும் தங்கமயமான கண்களை பக்தர்கள் பார்த்து தரிசித்து பாவ விமோசனமும் துக்க நிவாரணமும் பெறலாம். அன்று மாலை 5 மணி முதல் அடுத்த நாள் காலை 5 மணி வரை பக்தர்களின் குடும்பத்தில் நிலவி வரும் பலவிதமான தடைகள் (முட்டுக்கள்) :-

சத்ரு முட்டு, வித்யா முட்டு, தொழில் முட்டு, கிரக முட்டு, மாங்கல்ய முட்டு, அபிவிருத்தி முட்டு, பூத ப்ரேத முட்டு, குலதேவதா முட்டு, பித்ரு முட்டு, சந்தான முட்டு, வம்ச அபிவிருத்தி முட்டு, சர்ப்ப முட்டு என்ற 12 வகை தடைகளை விலக்குவதற்காக முட்டு இறக்கல் நிகழ்ச்சி நிறைவேற உள்ளது.

இவ்வேளையில் பக்தர்கள் குடும்பத்துடன் வந்து அம்பாளின் படிக்கட்டுகளில்

முட்டு இறக்கி தடைகளை விலக்கி, கல்யாணம், உத்தியோகம், புத்திரப்பேறு, தொழில் அபிவிருத்தி, பூதப்ரேத உபத்திரவம், குலதெய்வம் மற்றும் பித்ரு சாபம் சர்ப்பதோஷம் இவைகளை நிவர்த்தி செய்து மங்களம் பெறலாம். இவ் வேளையில் பால் பாயசம், வெல்லப் பாயாசம், வெள்ளை நைவேத்தியம், அப்பம், திருமதுரம் போன்ற பிரசாதங்கள் தேவிக்கு சமர்ப்பிக்கப் பெற்று பக்தர்களுக்கு வழங்கப் பெறும்.

பூ மூடல் உபயம் செய்ய விரும்புவோர் ரூ. 10,000-00ம் புஷ்பமாலை வழிபாட்டுக்கு ரூ. 2250.00ம் நிறமாலை வழிபாட்டுக்கு ரூ. 750.00ம் பால் குட அபிஷேகம் ரூ. 1000.00ம், முட்டு இறக்கல் பூஜைக்கு 1000.00ம் 11 தேங்காய்களும் நிர்ணயிர்க்கப் பெற்றுள்ளது. சாந்நித்யமான இம் மஹா பூஜைகளை நடத்தலாம் என்று ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவி பிரசன்ன வாக்கு வழங்கியிருப்பதால் இம்மஹா பூஜைகளில் உபயம் செலுத்தி கலந்து கொள்வது என்பது தெய்வம் நினைத்தால் மட்டுமே நடக்கக்கூடியது என்பதே உண்மை.

மேலும் வரும் ஏப்ரல் 13ம் நாள் விடியற்காலை நான்காவது ஜாமத்தில் சித்திரை மாதம் முதல் தேதி சித்ரபானு என்ற புத்தாண்டு உதயமாகிறது. இவ் வருஷத்தில் ராஜா ஸ்ரீ சனிபகவான். உலகத்துக்கே மிக கொடூரமான கேது திசை நடக்கிறது. ஆதாயம் 59 விரயம் 62 என்றிருப்பதால் பலவித இன்னல்களும் துன்பங்களும் தீவிரவாதமும், போர் பயமும், இயற்கை சீற்றங்கள், உயிர் நஷ்டமும், சூறாவளி, பூகம்பம், மின்னல், இடி, குளிர்நிலை உயர்வும், மழை 10 பங்கு கடலிலும், 6 பங்கு மலையிலும் 4 பங்கு பூமியிலும் பெய்து, ஈரபதம் உயர்ந்து புழு பூச்சிகள் உற்பத்தி அதிகமாகி புதிய வியாதிகளும் உண்டாகி மனிதகுலத்துக்கு கஷ்டம் கொடுக்கக்கூடிய நிலைமை. இத்தகைய பெரிய கஷ்டங்களிலிருந்து ஒவ்வொருவரும் தங்கள் குடும்பத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவும், குழந்தைகள் நல்ல வழியில் சென்று நன்மைகள் பெறவும் ஸ்ரீ மஹா ப்ரத்யங்கிரா தேவியை ப்ரீதி செய்து காலக் கொடுமைகளில் இருந்து விலகி சுகம் பெறவும் இந்தப் பூஜைகளில் உபயம் செலுத்தி கலந்து கொள்ளலாம். உபயத் தொகைக்கான டிமாண்ட் டிராப்டை **SRI PRATHIYANGIRA ASHRAM TRUST** என்ற பெயருக்கு எடுத்து, ஆஸ்ரமம் முகவரிக்கு அனுப்பினால் ரசீது அனுப்பப் பெறும். ரசீது பெற்றுக் கொண்டு குடும்பத்தினருடன் இந்தப் பூஜைகளில் கலந்து கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: இந்த புண்ணிய பூமியில் அய்யப்பன், ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி, ஸ்ரீ அன்னபூரணி, ஸ்ரீ சனி, ஸ்ரீ பஞ்சமுக அனுமார், பாலமுருகன், வராஹி, சரபர், அக்னிசக்தி, நாகசக்தி சந்நிதிகள் பூர்த்தியாக்கி தருவதற்கு உபயதாரர்கள் தேவை.

படுத்தவில்லையென்பதைத் தன் பலவீனமாக எடுத்துக் கொண்டாளா என்ன? அன்றைக்கு அவனை வெறுத்தாற்போல் பேசியது உண்மையா? இன்று அவனைக் கண்டதும் உருகி வழிவது உண்மையா? அவனை இன்னும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிறாளா என்ன?

பலதையும் நினைத்து மண்டைக் குழம்பிப் போனதுதான் மிச்சம். என்னதான் கவிதாவின் மேல் நம்பிக்கையிருந்தாலும். கடந்த நான்காண்டு கால வாழ்க்கையில் அப்பழுக்கு சொல்ல முடியாத நடத்தைக்குச் சொந்தக்காரியாக அவள் இருந்த போதும் அவள் சங்கரிடம் சிரித்துப் பேசியதை அவனால் ரசிக்க முடியவில்லை. அந்தச் செய்கை தனது ஈகோவைக் காயப்படுத்தியதாய் உணர்ந்தான்.

உணவு வேளை. மேலாளர் என்ற முறையில் அலுவல் பளுவின் காரணமாகச் சற்று தாமதமாகத்தான் உணவருந்துவான். அதுவும் தனியாகத்தான் உணவருந்துவான்.

சோர்ந்து கிடந்த மனதுக்கு அன்று சாப்பாடு கூடத் தேவையில்லை என்று தோன்றியது. ஆனால் வயிறு கடித்தது. டிபன் காரியரைத் திறந்தான்.

முதலடுக்கில் ஒரு கடிதம் படபடத்தது. ஆச்சரியத்துடன் கையிலெடுத்தான்.

"அன்புள்ள என்னவருக்கு,

காலையில் ஐயாவுக்கு மூட் அவுட். அப்படித்தானே? காரணம் சொல்லட்டுமா? நான் அந்த சங்கரிடம் சிரித்துப் பேசியது ஐயாவுக்குப் பிடிக்கவில்லை. அப்படித்தானே? நான் அந்த சங்கரிடம் சிரித்துப் பேசியதையும், உங்களிடம் அறிமுகப்படுத்தியதையும் நீங்கள் அவ்வளவாக ரசிக்கவில்லை.

நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? அந்த சங்கரைக் கண்டவுடன் என் முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு வந்திருக்க வேண்டுமென்றா? அப்படிச் செய்திருந்தால் அதன் பொருள் என்னவாக இருந்திருக்கும்? ஏதோ இன்னமும் அவன் மேல் உரிமை கொண்டாடுவதாக இருந்திருக்காதா? ஏதோ அவன் இழப்பைப் பெரியதாக எடுத்துக் கொண்டு அவன் மீது கோபம் காட்டுவதாக ஆகி விடாதா?

எனக்கு இப்போது அவன் யார்? ஒரு முன்னாள் நண்பன். அவ்வளவுதானே? அவன் சந்திப்பால் எனக்கு எந்த அதிர்வும் ஏற்படவில்லை. கோபமும் தோன்றவில்லை. ஏன் தெரியுமா? உங்கள் அன்பும் பிரியமும் என் உள்ளத்தை நிறைத்திருக்கிறது. இன்னமும் சொல்லப் போனால் இன்றைக்கு அவனைப் பார்த்த போது இந்தக் கோழைப் பயலிடம் நமக்கு என்ன ஈர்ப்பு வேண்டிக் கிடந்தது என்று கூட எனக்குச் சிரிப்பு வந்தது.

இதில் என்ன விசித்திரம் தெரியுமா? உங்கள் கோபமும் எனக்குப் பிடித்திருந்தது. கண்ணன் ஐயா அவர்களின் பெருந்தன்மையான உள்ளத்தில் பொறாமையா? உங்கள் அன்பின் வெளிப்பாடல்லவா அது? அதுவும் ஒரு சுகமாக இருக்கிறது.

கவலை வேண்டாம். இது உத்தமம்.

அன்புடன்,
கவிதா.

'அடிப் பாதகத்தி, இவ்வளவு யோசிக்கிறவளா என்ன, 'ஐயா' என்று கிண்டல் வேறா? வருகிறேன் அம்மா அவர்களே', என்று அவசரமாய் லீவு போட்டு விட்டு வீட்டுக்கு ஓடினான்.

டைனிங் டேபிளில் சூடான பதார்த்தங்களுடன் காத்திருந்தாள் கவிதா.

"தெரியும் நீங்கள் வருவீர்கள் என்று" என்று சொல்லி விட்டுச் சிரித்தாள்.

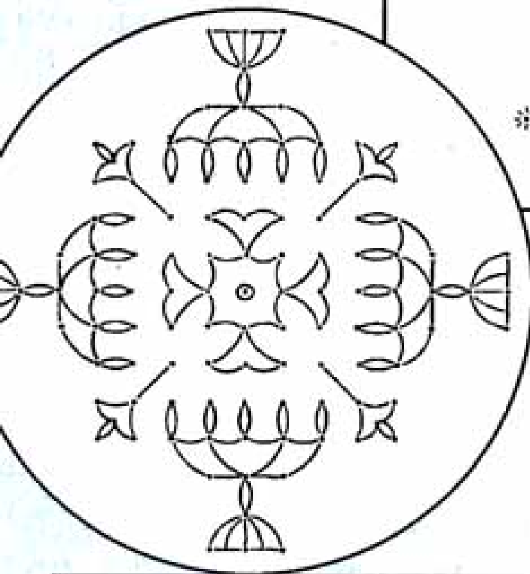
விருந்தினர்கள் வருவார்கள் என்று நிறைய கோவைக்காய் நறுக்கி வைத்திருந்தேன். திடீரென வரவில்லை என செய்தி வர - இரண்டு கிலோ கோவைக்காய் கறி செய்து யார் சாப்பிடுவது? கொதிக்கும் நீரை கோவைக்காயில் கொட்டி, ஐந்து நிமிடம் கழித்து வடிகட்டி, உப்பு, ப. மிளகாய் அரைத்துப் போட்டு, புளித்த தயிரைக் கடைந்து விட்டுக் கிளறி, ஒருநாள் ஊறவைத்து, பின் காயப் போட்டேன். கோவைக்காய் வற்றல் ரெடி. அருமையான ருசி. உடம்புக்கும் நல்லது. வீட்டில் எல்லோருக்கும் பிடித்து விட்டது இந்த வற்றல்.

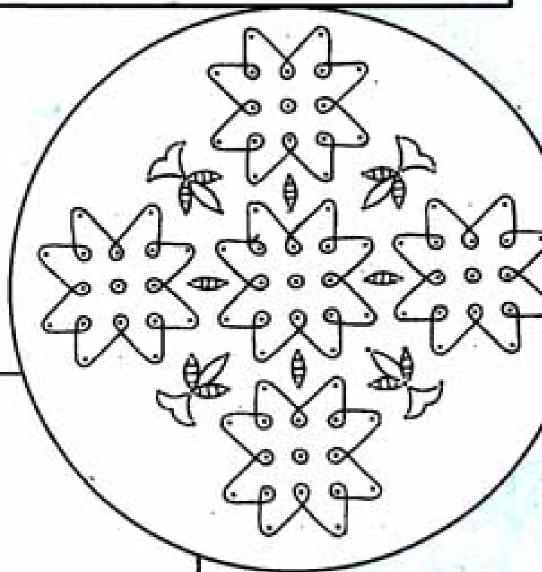
- கமலா ஜானகிராமன்.

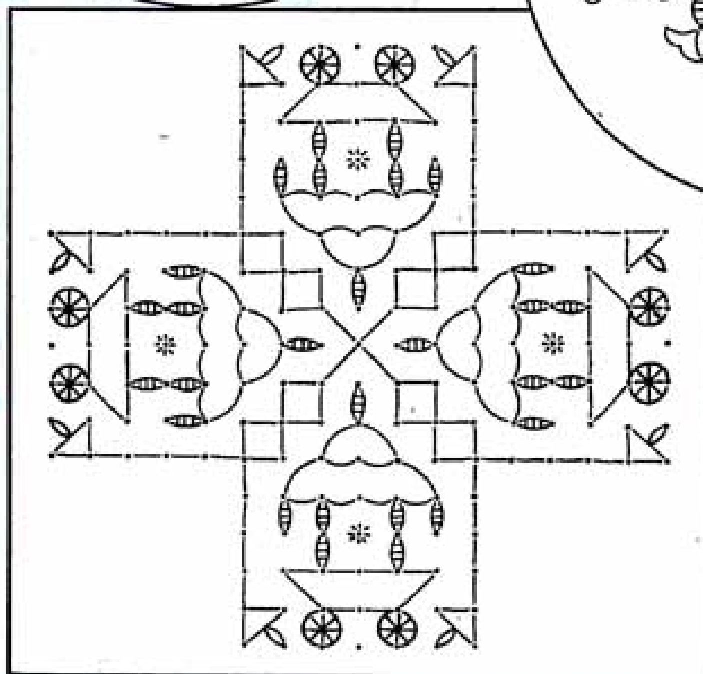


கோலங்கள்









- ஆர். பத்மாவதி

நட்பு

உங்கள்
அன்புத் தோழி

25 வருடங்களுக்கு முன் 19 வயதுப் பெண்ணாக நான் மாமியார் வீட்டில் அடியெடுத்து வைத்த போது, மாமியார், முதல் மாட்டுப் பெண்ணான என்னிடம் எல்லா விஷயத்திலும் இது எங்கள் சம்பிரதாயம், இதன்படி தான் செய்ய வேண்டும் என்று பண்டிகை, சமையல், ஒரு விசேஷம் எல்லாவற்றிற்கும் பிடிவாத மாக இருந்தார். நான் அதன் படியே எல்லாவற்றையும் கற்று அவர்கள் விருப்பப் படியே நடந்தும் வந்தேன்.

எட்டு வருடத்திற்கு முன் கடைசி மாட்டுப் பெண் (வேறு மதம்) வந்த பின் எல்லா கட்டு திட்டங்களையும் விட்டுக் கொடுத்து வயதான காலத்தில் அந்த மாட்டுப் பெண்ணுடன் அனுசரித்து அவள் மனம் கோணாமல் நடந்து கொள்கிறார். அந்தக் காலத்தில் மாமியார் ஸ்தானத்தில் என்னிடம் நடந்து கொண்டதற்கும், இப்போது கடைசி மாட்டுப் பெண்ணிடம் நடந்து கொள்வதற்கும் நிறைய வேறுபாடு உள்ளது. இதை நான் அவர் மீது குறையாகவும் குற்றச்சாட்டாகவும் கூறவில்லை. சில நேரங்களில் மனதிற்கு வருத்தமாக தோன்றுகிறது. மனதிற்கு இதமாக இரண்டு வார்த்தை விளக்கவும்.





இதைப் பார்த்து நீங்கள் சந்தோஷம் அல்லவா பட வேண்டும், வருத்தப்படுவானேன்! நீங்கள் மாமியாரிடம் எதிர்பார்த்த இதத்தை அந்தப் பெண் பெறுகிறாள் என்பதைப் பார்க்கும் போது மகிழக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

தவிரவும் இருபத்தைந்து வருடங்களுக்கு முன் நீங்கள் மாமியார் வீட்டினுள் நுழைந்த போது எப்படி இருந்தீர்களோ அப்படியேவா இருக்கிறீர்கள்? எவ்வளவோ மாறியிருப்பீர்கள் இல்லையா, அதே போலத்தான் உங்கள் மாமியாரும்!

சந்தோஷம் எங்கே கிடைத்தாலும் குறை காணாமல் அனுபவியுங்கள். வாழ்வே பூங்காவனமாக இருக்கும்.

பி. மனோன்மணி சேகர்,
திருச்சி - 25.

எனக்கு நெடுநாட்களாக ஒரு மனவேதனை. இன்னும் எவ்வளவோ படித்த குடும்பத்தினரிடையேயும் வீட்டிற்கு வருபவர்கள் யாராக இருந்தாலும் "வாங்க" என்று சொல்ல இல்லை. நாம் பெற்றோரைப் பார்க்கச் சென்றிருப்போம். அவர்கள் பிள்ளைகள் குறுக்கும், நெடுக்குமாக அலைவார்கள். நம்மை ஒரு பொருட்டாகவே மதிக்க மாட்டார்கள். தெரிந்த குழந்தைகளாக இருந்தால் ஒரு லேசான புன்முறுவல் அவ்வளவு தான்.

இதைப் படித்த பிறகாவது சகோதரிகள் தங்கள் குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தால்



சகோதரிகளுடன் கலந்துரையாடல்

மஞ்சுளா ரமேஷ்

சந்தோஷம் அடைவோம்.

இதைப் படிக்கும் சகோதரிகள் செய்து விடுங்களேன். மனோன்மணி சொல்வது போல இது நல்ல பண்பாடுதானே!

ஆனால் மனோ, குழந்தைகள் நம்மை மதிப்பதில்லை என்பதுதான் சரியில்லை. இப்போதைய குழந்தைகள் இந்த நியதிகளிலிருந்து ஒதுங்கி விடுகிறார்கள். அவர்களுக்குச் சொன்னால் புரிந்து கொள்வார்கள். அதுவே உங்களுக்கு ஒரு உதவி தேவையென்றால் ஆர்வமுடன் செய்வார்கள். பெரியவர்களிடம் போய் என்ன பேசுவது என்ற தயக்கம், கூச்சம்தான். இதை 'மதிப்பதில்லை' என எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது. ஓகே!





பெயர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி.

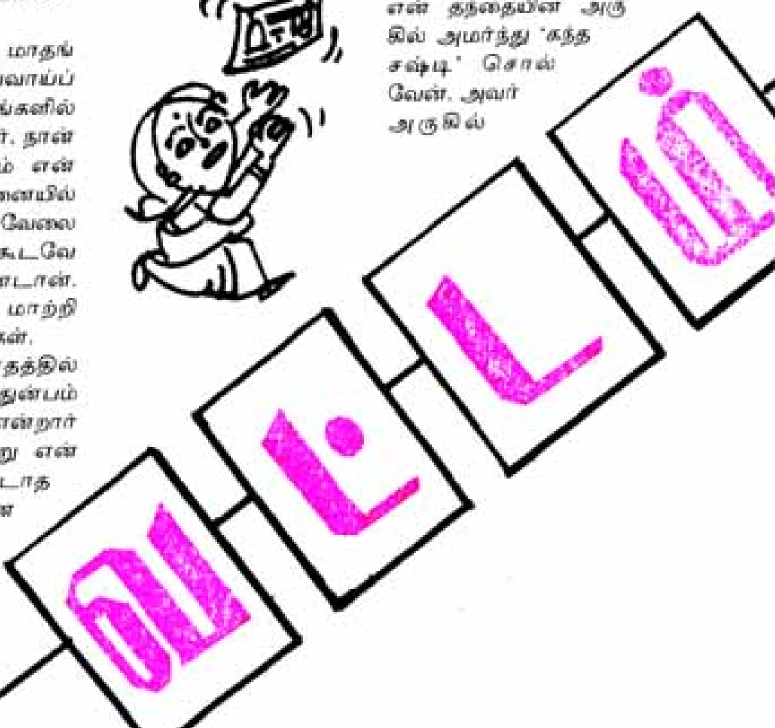
கடந்த ஏப்ரல் மாதம் என் தாயார் இறந்து விட்டார். நன்றாக டீவி பார்த்து விட்டு இரவு 11:30 தூங்கச் சென்றவர், 12:30 மணியளவில் வாந்தி வருவதாகக் கூறி, வாந்தி எடுக்க முயலும் போதே இறந்து விட்டார். என்னால் உடனே வந்து என் தாயின் முகத்தைக் கூட பார்க்க முடியவில்லை.

இது நடந்து நான்கு மாதங்களில் என் தந்தை நோய்வாய்ப் பட்டு இரண்டே மாதங்களில் அவரும் இறந்து விட்டார். நான் அந்த இரண்டு மாதமும் என் தந்தையுடன் மருத்துவமனையில் இருந்தேன். என் தம்பியும் வேலையையே விட்டு விட்டு கூடவே இருந்து பார்த்துக் கொண்டான். என் அண்ணன்களும் மாற்றி மாற்றி வந்து சென்றார்கள்.

அந்த இரண்டு மாதத்தில் அவர் பட வேண்டிய துன்பம் பாக்கியில்லை. கான்சர் என்றார்கள். சிறுநீரகக் கோளாறு என்றார்கள். ஒரு மாதம் விடாத காய்ச்சல் இருந்தது. என்ன நோய் என்று இறுதி வரை தெரியவில்லை. தினமும் ஏதாவது டெஸ்ட். தினமும் ரத்தம் எடுக்கப்படும். ஊசி, மருந்துகள், டயாலிசிஸ் என்று எத்தனையோ.

என் தந்தையோ மிகவும் நல்லவர். எப்பவும் சிரித்த முகம். எவ்வளவோ பேருக்கு உதவிகள் செய்திருக்கிறார். மிகவும் கறுகறுப்பாக இருப்பார். எதற்கும் ஆசைப்படாதவர். அவருக்கு இப்படி ஒரு முடிவு எனும் போது மனதே ஆற மாட்டேங்குது. சாதாரண நாட்களில் நோய் என்று படுத்ததே கிடையாது.

எந்தப் பிரார்த்தனைக்கும் பலன் இல்லை. தினமும் என் தந்தையின் அருகில் அமர்ந்து 'கந்த சஷ்டி' சொல்வேன். அவர் அருகில்



அமர்ந்து 'ஸ்ரீராமஜெயம்' எழுதுவேன்.

நான் எப்பொழுதும் எது நடந்தாலும் நல்லதற்கே என்று நினைப்பவன். ஆனால் இப்படி என் தாயும் தந்தையும் ஆறு மாத இடைவெளியில் இறந்ததில் என்ன நல்லது? கடவுள் இருந்தால் என் தந்தையை இவ்வளவு சிரமப்பட வைத்திருப்பாரா என்று தோன்றுகிறது. நல்லவர்களாக இருப்பவர்களுக்கு இறுதிக் காலம் நல்லதாக இருக்கும் என்பது உண்மையாக இல்லையே.

அடுத்த கேள்விக்குச் செல்லுங்கள்.

பிச்சை சுவாமிநாதன், சென்னை.

நாம் கண்கூடாக பார்க்கும் செயல்கள், நற்பண்பும், ஈகையும், உள்ள பலர், கஷ்டப்படுகிறார்கள். வறுமையும், நோயும், பலவித அல்லல்களினாலும் துன்பப்படுகிறார்கள். இறப்பு கூட, நோயில் பாதிக்கப்பட்டு, நீண்ட நாட்கள் தன் நினைவு இல்லாமல், மலம், நீர் போவது கூட தெரியாமல், சிரமப்பட்டு, இத்தனை நல்ல மனிதருக்கு இவ்வளவு கஷ்டமா என நினைக்கும்படி, ஏற்பட்டு விடுகிறது.

அநீதியும், அராஜகமும், நல்லதையே நினைக்காத தீமை செய்வதே வாழ்க்கையாக இருப்பவர்கள் செல்வத்திலும், சுகபோகங்களையும் அனுபவித்து இறுதி முடிவில் கூட, திடீரென்று காலமாகி விடுகிறார்கள். இது அவரவர் வினைப்பயன், போன ஜென்மாந்திர கர்மா, இப்போது நல்லது செய்தாலும், கர்மாவை அனுபவித்து விட்டுத்தான் போக வேண்டும் என்பது நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்ளச் சொல்வதில் எனக்கு உடன்பாடு இல்லை. அது ஒருவித எஸ்கேப்பிஸம். கஷ்டத்தைக் கொடுப்பவர்களுக்குக் கஷ்டத்தையே, கொடுப்பதும், கடவுளும் ஒரு (கடவுள்தான் நமக்கு எல்லாம் கொடுப்பதாக நினைக்கிறோம்) ஸாடிஸ்டோ எனத் தோன்றுகிறது. உங்களுடைய எண்ணம் என்ன?

இவற்றிற்கெல்லாம் தீர்ப்பு சொல்ல நாம் யார்? கடவுளின் சிருஷ்டியையும், காரண காரியங்களையும் நம்மால் புரிந்து கொள்ள முடியுமா? கடவுள் செய்தது தப்பு. அவர் ஒரு சாடிஸ்ட் என்று விமரிசனம் பண்ண வேண்டுமானால் நாம் அவரை விட திறமைவாய்ந்த படைக்கும் திறன் உடையவராக இருக்க வேண்டும்.

ஒரு விபத்து நடக்கிறது. அந்த வேளைக்கு அது வேதனை. ஆனால் அதற்கு ஏதோ ஒரு காரணம் இருக்க வேண்டும் என்றும் 'நல்ல காலம் இது நடக்காமல் இருந்திருந்தால் நமக்கு இன்னும் ஏதோ வந்திருக்கும்' என்றும் பேசும் சந்தர்ப்பங்கள் நம் வாழ்க்கையில் நிறைய உண்டு.

குளிருக்கு இதமாக இருக்கும் கம்பளியை வெயில் காலத்தில் வெறுக்கிறோம். தவறு கம்பளியில் இல்லை. நம் மனதிற்கு எது பிடித்திருக்கிறதோ அதை ஏற்றுக் கொள்கிறோம்.

எல்லாமே நம் மனம் என்னும் சின்ன ஜன்னலின் வழியே பார்த்து இறைவன் வரை தீர்ப்பு சொல்லத் தயாராக இருக்கிறோம். கடவுள் மீது நம்பிக்கை என்றால் முழுமையாக அவர் மேல் நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். உங்களிடம் ஒரு காரியத்தை ஒப்படைத்து விட்டு உங்களை விமரிசனம் செய்து கொண்டேயிருந்தால் எப்படியிருக்கும்? பாஞ்சாலியும் கூட முழு சரணாகதி அடைந்த போதுதான் அவளுக்கு அபயம் கிடைத்தது.

எல்லாவற்றிற்கும் காரணம், விளைவு இரண்டும் இங்கு உண்டு. நமக்கு இருப்பது மிகச் சிறிய அறிவுதான். நம்மை உயர்த்திக் கொள்ள முயற்சிக்கலாமே!

லட்சுமி சந்தானம், சென்னை - 59.

ஒரு கணவன் தன் மனைவியிடம் மிக அபரிமிதமான பிரியம் வைத்துள்ளான். ஆனால் மனைவிக்கு முன் தான் இறந்து விடுவதாக அவனுக்குத் தோன்றவே மனைவியை அருகில் அழைக்கிறான். தன் மறைவுக்குப் பின் மனைவி வாடிய முகத்துடன் இருக்கக் கூடாது. பூவையும் பொட்டையும் கலைக்காமல் ஒரு சுமங்கலி போலவே சிரித்த முகத்துடன் என்றும் வாடாமலரைப் போல் இருக்க வேண்டும் எனச் சொல்லி உயிர்துறக்கிறான். உயிர் பிரிகிறது. மனைவியும் கணவன் சொன்னது போலவே சமூகத்தில் வாழ்கிறாள். இது ஏற்புடையதுதானா?

நிறைய டீவி சீரியல் பார்க்கிறீர்கள் என நினைக்கிறேன். (கோபிக்காதீர்கள், சும்மா ஜோக்குக்குச் சொன்னேன்.) இந்த பூ, பொட்டு சென்டிமென்ட்டையே எத்தனை வருஷம் பெரிதாக்கிக் கொண்டிருப்பது? திரைப்படங்களிலும், டீவி.யிலும் தான் இவை பெரிதுபடுத்தப்படுகின்றன. இன்றைய வாழ்க்கையிலே சாதாரண குடும்பங்களிலே கூட எளிமையான அலங்காரங்களுடன் சகஜமாக வளைய வருகிறார்கள் இவர்கள். இதெல்லாம் அவரவர் தனிப்பட்ட சொந்த விஷயங்கள். பெண்களா

கண்டைக்காயை பொரியல், கூட்டு, சாம்பார்தான் செய்திருப்பீர்கள். இதில் ஊறுகாய் செய்து பாருங்கள். சூப்பராக இருக்கும். கண்டைக்காயை நன்றாக எண்ணெயில் வதக்கி உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி, பெருங்காயப் பொடி தூவி எலுமிச்சைச் சாறு பிழிந்து, கடுகு தாளித்து கொட்டினால் ஊறுகாய் ரெடி. உடனேயே சாப்பிடலாம். - சுமதி செங்குட்டுவன்.





அழகான கூந்தல்...
கவர்ச்சியான கூந்தல்...
இளமையான கூந்தல்...

விருப்பம் எதுவாயினும்
விடை:

டாம்ப்கால்



- அடர்த்தியான கூந்தல் தந்திடும் குளிர்ச்சியான மூலிகைத் தைலம் **டாம்ப்கால்**
- பொடுகுத் தொல்லை விரட்டிடும் **டாம்ப்கால்**
- இளநரையை தடுத்திடும் **டாம்ப்கால்**
- 28 வகை மூலிகைகளைக் கொண்டு தேங்காய் எண்ணெய் மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய்யுடன் கூடியது **டாம்ப்கால்**

20% இலவசம்

100ml **டாம்ப்கால்** மூலிகை கூந்தல் தைலம் வாங்கினால் 20ml இலவசம்!

250ml **டாம்ப்கால்** மூலிகை கூந்தல் தைலம் வாங்கினால் 50ml இலவசம்!

சலுகை 15.2.2002 முதல், தமிழகமெங்கும், ஸ்டாக் உள்ளவரை.

டாம்ப்கால்
குடும்பத்தில் அனைவருக்கும்

உங்கள் அனுபவத்தை எழுதவும்:

தயாரிப்பாளர்கள்:

தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணைகள் மற்றும் மூலிகை மருந்துக்கழகம்
தமிழக அரசு நிறுவனம்,
அண்ணா மருத்துவமனை வளாகம், அரும்பாக்கம், சென்னை-600 106.
போன் : 044 - 6216696 / 6214892. ஃபேக்ஸ் : + 91 44 - 6206223.
Visit us at : www.tampcol.com E-mail : customerservice@tampcol.com

Visit us at : www.tn.gov.in / www.chennaionline.com / www.aaraamthinai.com / www.southindia.com / www.webulagam.com / www.thegovt.com

கிய நாம் இதைப் பற்றியெல்லாம் விமரிசனம் பண்ணாமல் இருந்தாலே போதும், நவீன இந்த யுகத்தில் காலப்போக்கில் இவையெல்லாம் மாறி விடும்.

திருச்சி சகோதரி.

சற்று வசதியான குடும்பத்தில் என் பிறப்பு. என் கணவரோ பெரிய வேலை. கோமகேஸ்வரன். ஆனால் முக்கியமானதற்கும் அவரிடமிருந்து பணம் பெறுவது என்பது அத்தனை சாதாரணம் அல்ல. அதிலும் எனக்கு என்றால் நிச்சயம் இயலாது கொடுக்க விரும்பாத ஒரு வைராக்கியம். திருமண வாழ்வில் 32 வருடத்தில் என் சக்தியும் மீறி குடும்பத் தொண்டு செய்து விட்டேன். சதா எங்கேயாவது போய் விடுவோமா, குடும்பத்தார் வெறுத்து ஒதுக்கும் பட்சத்தில் என்று தோன்றும். வேண்டியதா இவ்வாழ்வு...?

சகோதரி, உங்களைப் போன்று பல பெண்கள் இன்று குடும்பங்களிலே வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கின்றார்கள், விட்டு நீங்க முடியாத நிலையில். உடம்பிற்குள் தீராத நோய் இருந்தால் என்ன செய்ய முடியும்? அதோடு அட்ஜஸ்ட் செய்து கொண்டு வாழ்ந்து விடுகிறோம். ஆனால் மனம் என்பதை முயன்று நல்லவிதமாக அமைத்துக் கொள்ளலாம். ஆழ்ந்த பயிற்சி செய்யும் போது இவற்றைத் தாண்டிச் செல்லும் பாக்கியம் கிடைக்கும். உங்களுக்கும் 64 வயதாகிறது. முயற்சித்துப் பாருங்கள்.

சியாமளா சுவாமிநாதன், திருவனந்தபுரம்.

பணத்தினால் முழுமையான மனநிம்மதியோ, சந்தோஷமோ கிடைக்கவில்லை என்று எல்லோரும் உணர்ந்து வருகிறோம். மோர் சாதம் சாப்பிட்டு கீழே படுத்தால் உறக்கம் உடனே வரணும். அதுதான் நிம்மதி என்று பிலாக்கணம் செய்கிறோம். ஆனால் உண்மையில் எல்லோரும் பணத்திற்காக ஓட்டம் பிடிக்கிறோம். கேட்டால் நாளை எனக்குத் தேவை என்றால் யார் தருவார்கள்... இதனால் ஒவ்வொருவரும் மனிதத் தன்மையை இழந்து வருகிறோமா?

பணம் அவசியம் தேவைதான். அதை எப்படி உபயோகப்படுத்துகிறோம், அது நம்மை எப்படி பாதிக்கிறது என்பதில்தான் வித்தியாசம் இருக்கிறது. ரொம்பப் பழைய உதாரணம் தான். தீக்குச்சியை வைத்துக் கொண்டு தீபமும் ஏற்றலாம், வீட்டையும் எரிக்கலாம். நாம் பயன்படுத்தும் விதத்தில்தான் இருக்கிறது. பணமில்லாததால் மனிதாபிமானம் மிகுந்து விடுகிறதா? அதுவும் இல்லைதான். எல்லாவற்றிற்குமே பாலன்ஸ்டாக வாழக் கற்றுக் கொண்டால் போதும். பணமோ, புகழோ, பதவியோ நம்மை ஒன்றும் செய்யாது.

விலாசமில்லாமல் போகும் கடிதங்கள்



தலைப்பைப் பார்த்ததும் விலாசம் தவறி காணாமல் போன கடிதத்தைப் பற்றி எழுதுகிறேன் என்று நினைத்து விட்டீர்களா? அதுதான் இல்லை. பிரச்னையே விலாசமில்லாமல் போகும் கடிதங்களைப் பற்றித்தான்!

சென்ற வாரம் ஒரு கடிதம் வந்தது. கடிதமா? எங்களுக்கா? ஒரே வியப்பு. காரணம், கடந்த ஒரு வருட காலத்தில் எங்களுக்கு வந்துள்ள முதல் கடிதமே இதுதான்! அலுவல் காரணமாக, போன மாதம் மதுரையிலிருந்து சென்னை வந்திருந்த என் கணவரின் ஆசிரியர் எங்களுடன் இரண்டு மூன்று நாட்கள் தங்கி விட்டுச் சென்றார். மதுரை போய்ச் சேர்ந்ததும், ஃபோன் மூலம் தகவல் தெரிவித்தார். அதற்குப் பின் ஒரு வாரத்துக்குள், அன்பான உபசரிப்புக்கு நன்றி தெரிவித்து இந்தக் கடிதத்தைப் போட்டிருந்தார். அவரது இச் செயல் என் மனதைத் தொட்டது. இப்பொழுதெல்லாம், "அரிது அரிது கடிதத்தைக் காண்பதே அரிது" என்றல்லவா இருக்கிறது?

முற்காலத்தில் செய்தியைத் தெரிவிக்க, விஷயங்களைப் பரிமாறிக் கொள்ள புறாக்களையும், தூதுவர்களையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் வழக்கம் இருந்தது. காலப்போக்கில் அஞ்சல் வழி விஷயப் பரிமாற்றம் ஆரம்பித்தது. நாளடைவில் விஞ்ஞானம் வேகமாக வளரத் தொடங்க, தொலை தொடர்பு சாதனங்களும், மின் அஞ்சல் துறையும் கடிதப் போக்குவரத்தை பின்னுக்குத் தள்ளி விட்டன என்றே சொல்ல வேண்டும்.

சமீபத்தில் என் அம்மாச்சியின் (அம்மாவின் அம்மா) மறைவு என்னை வெகுவாகப் பாதித்தது. எனவே அவரது நினைவாக பிரத்யேகமாக எதையேனும் எடுத்து வைத்துக் கொள்ள ஆசையாக இருக்கவே, யோசித்துப் பார்த்தேன். நாங்கள் சிறியவர்களாக இருந்த போது அவர் எங்கள் குடும்பத்துக்குத் தவறாமல் எழுதிய கடிதங்கள் கண்ணில்

பட்டன. அவற்றில் சிலவற்றை எடுத்து பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொண்டேன்.

பேனாவில் மைக்குப் பதில் அன்பை ஊற்றி, 'இன்லேண்ட்' லெட்டரில் இம்மியளவு கூட இடம் இல்லாதபடி குண்டு குண்டு கையெழுத்தில் எழுதப்பட்ட அக் கடிதங்களை வாசிக்கையில், இதோ... இருபது வருடங்கள் பின்னோக்கி நகர்ந்து நான் மீண்டும் சிறுமியாகி, பேத்திக்குக் கண் பட்டு விடும் என்று எனது கன்னத்தில் 'ஐப்ரோ' பென்சிலால் அழுந்த பொட்டு வைத்த அவரது அருகாமையை உணர முடிகிறது.

நிழற்படங்கள் கூட இதே போன்று நினைவலைகளைத் தோற்றுவிக்கும்தான். ஆனால், ஓரிரு நிமிடங்களில் காலத்தை வென்று நமக்கு அருமையானவர்களுடன் மீண்டும் நம்மை சஞ்சரிக்க வைக்கவும், பாசப் பிணைப்பில் திளைக்க வைக்கவும் கடிதங்களால் மட்டுமே சாத்தியம்.

முன்பு பள்ளி மற்றும் கல்லூரி விடுமுறை நாட்களிலும் பண்டிகைக் காலங்களிலும் நானும் எனது தங்கையும் 'போஸ்ட்மேன்' வருகையை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்துக் காத்திருப்போம். வீட்டை நெருங்கும்போதே எனது பெயரைச் சொல்லி அழைத்தபடியே, சைக்கிள் மணி ஒலிக்க சரியாக மதியம் மூன்று மணிக்கு வருவார். மேலுறையில் உள்ள கையெழுத்தை வைத்தே எழுதியவர் யார் என்று போட்டியே நடக்கும்.

செந்தமிழில் கவிதை நடையில் மீண்டுமொருமுறை படிக்கத் தூண்டும் மாமாவின் கடிதம், நூறு விஷயங்களேயாயினும் அவற்றையெல்லாம் ஒரு சிறிய போஸ்ட் கார்டில் அடக்கி விடும் சின்ன அத்தையின் லாவகம், டாக்டரே தோற்கும் அளவுக்குப் புரியாத புதிராய் பெரிய மாமாவின் கடிதம், ரூல்ட் பேப்பரில் எழுதினாற் போன்று ஒரே சீரான நேர்க்கோட்டில், பொடிக் கையெழுத்தில் பெரியப்பாவின் கடிதம்...

"கடனை திருப்பித் தருகிறாயா இல்லை தோலை உரிக்கவா" என்னும் மிரட்டல் கடிதம் கண்டு புரியாமல் விழித்து, மேலுறையைப் பார்த்தால் அப்பாவின் பெயர்தான், ஆனால் முதல் எழுத்தும், விலாசமும் வேறு! தவறுதல



சத்தியத்தைத் தரிசித்தவுடனே சந்தேகம் மறைந்து விடுகிறது - கிருபானந்தவாரியார்

தகவல் : கே. கவிதா

லாகப் பிரித்து விட்டோம்.

ஒருமுறை மாமாவின் குடும்பம் திடீரென்று வந்து நிற்க, "வார இறுதியில் அங்கு வருகிறோம்," என்று நான்கு நாட்களுக்கு முன் அவர்கள் போட்ட கார்டை அவர்களே தம் கரங்களால் தபால்காரரிடமிருந்து பெற்று எங்களிடம் தர.... அனைத்துமே சுவாரஸ்யமானவை. ஓ.... அந்த நாட்களும் திரும்ப வாராதோ?

இப்பொழுதெல்லாம் ஏது கடிதம்? அது தான் பெரும் பணத்தை விழுங்கி ஏப்பம் விட்டு, அடிக்கடி மணி அடித்துக் கொண்டு இருக்கவே இருக்கிறதே – ஃபோன்! எதற்கெடுத்தாலும் ஃபோன்தான். தவறென்று சொல்லவில்லை. சில நேரங்களில், சில 'கால்கள்' சரியாகப் புரிந்து கொள்ளப்படுவதில்லை.

சித்தப்பா பெண்ணுக்கு திருச்சியில் திருமணம். கட்டாயம் கலந்து கொண்டே ஆக வேண்டும். அந் நேரம் பார்த்துக் கம்பெனியில் லீவு எடுக்க முடியாத சூழ்நிலை. சரி விஷயத்தை ஃபோனில் தெரிவிக்கலாம் என்று இடையே கிடைக்கும் அவகாசத்தில் ஃபோன் செய்தால், "இங்கே இருக்கிற திருச்சிக்கு வர முடியவில்லையாக்கும்" என்னும் குற்றச் சாட்டை கேட்க நேரும்.

இதைத் தவிர்க்க என்ன செய்யலாம்? திருமணத்தில் கலந்து கொள்ள முடியாத சூழலை விளக்கி, உண்மையான வருத்தத்தைத் தெரிவித்து, அத்துடன் மணமக்களையும் மனதார வாழ்த்தி ஒரு கடிதம் போட்டுப் பாருங்கள்! அவ்வளவுதான். அடுத்த முறை அவ்வீட்டாரை சந்திக்க நேரும் போது, எவ்வித குற்ற உணர்ச்சியும், தயக்கமுமின்றி நாம் அவர்களை எதிர்கொள்ள, அவர்களே வலிய வந்து நம்முடன் இன்னும் நெருக்கமாகிப் போவார்கள்.

சிலர் ஈமெயில் அனுப்பிக் கொள்கிறார்கள். ஏதோ 'டைப்' செய்து அனுப்புவது போன்று 'இம்பெர்சனல்' ஆக இருப்பதை ஒத்துக் கொண்டே ஆக வேண்டும். தொலைபேசியும், மின் அஞ்சலும் தகவல் தொடர்புத் துறையில் ஆற்றும் பணி மகத்தானது. அதை யாராலும் மறுக்க முடியாது. எனினும் இவற்றை அவசரத்துக்கும், அவசியமானவற்றுக்கும் மட்டும் பயன்படுத்திக் கொள்வது நலம்.

நமக்கு முந்தைய தலைமுறையாரிடத்தில் கடிதப் பரிமாற்றம் அடிக்கடி இருந்ததால் குடும்ப உறவுகளில் அன்னியோன்னியம் இருந்தது. ஆனால் இப்போது கடிதம் எழுதும் வழக்கம் நம்மிடையே வெகுவாகக் குறைந்து விட்டது. இந்நிலை தொடருமானால் உறவுகள் தொலைந்து, கடிதங்களும் விலாசமேயில்லாமல் போய் விடுமோ என்னும் ஆதங்கம் மேலோங்கி நிற்கிறது.

— நித்யா பிரதீப்



காக்க, காக்க மௌனம் காக்க!

“ரகசியங்களில் நான் மௌனம்” என்கிறார் கீதையில் கிருஷ்ணர். மௌனத்தின் சக்தி மிகப் பெரிது. எவ்வளவோ பேச்சுக்களால் சாதிக்க முடியாததை சில நிமிட மௌனத்தால் சாதிக்க முடியும்.

மௌனமே தியானம், மௌனமே நிஷ்டை, மௌனமே சாந்தி, மௌனமே சமாதி, மௌனமே கலக நாஸ்தி.

இன்று மக்களிடையே ஓரளவு விழிப்புணர்வு பெருகி வருகிறது. ஏதாவது ஒரு துறையில் சாதிக்க வேண்டும் என்று எண்ண ஆரம்பித்து விட்டார்கள். அப்படியில்லையென்றாலும், அன்றன்று வேலைகளை, கடமைகளை அவ்வப்போது திறம்பட முடித்தாக வேண்டும் என்றாவது எண்ணுகிறார்கள். அதற்கு மிகவும் தேவைப்படுவது மௌனம்.

“மிகக் குறைவாகப் பேசுபவர்களே உலகின் மிகச் சிறந்த மனிதர்கள்” என்கிறார் ஷேக்ஸ்பியர். மேலும் “ஜான்ரே” எனப்படும் அமெரிக்க அறிஞர் என்ன சொல்கிறார் தெரியுமா? “பேசுபவன் விதைக்கிறான். பேசாதவன் அறுவடை செய்கிறான்” இது எவ்வளவு நம் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்தி வைக்கக்கூடிய வார்த்தை! நம் வாழ்க்கையில் நல்ல பின்விளைவுகளைக் காண வேண்டுமா? நாம் உழைத்த உழைப்பிற்கு நல்ல பலனை அறுவடை செய்ய வேண்டுமா? அதற்கு நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்? பேச்சைக் குறைக்க வேண்டும். நாம் என்ன பேசினோம் என்பது நிற்கப் போவதில்லை. நாம் என்ன செய்தோம் என்பதே மக்கள் மத்தியில் நிற்கப் போகிறது, நிலைக்கப் போகிறது.

அலுவலகப் பணியாகட்டும், தொழில் பணியாகட்டும் நாம் ஏதாவது சாதிக்க விரும்பினால் முதலில் வீட்டில் அமைதி நிலவ வேண்டும். வீட்டில் அமைதி நிலவ வீட்டில் உள்ளோர் அதாவது வீட்டுப் பெரியவர்கள் கணவன் மனைவி குழந்தைகள் உள்பட அனைவரும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் மௌனம் காத்தல் அவசியம். குடும்ப வாழ்க்கை

வெற்றி பெற எவ்வளவுக்கெவ்வளவு மனம் விட்டுப் பேசுதல் முக்கியமோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு மௌனம் காத்தல் முக்கியம்.

அன்பை வெளிப்படுத்த வார்த்தைகள்தான் தேவை என்றில்லை. அதிகமாகப் பேசும் வார்த்தைகள் சமயங்களில் மிகைப்படுத்தப்பட்டவையாகக் கூடத் தோன்ற வைக்கும். வார்த்தைகளை விட மௌனமே அன்பை வெளிப்படுத்த உதவும் சிறந்த வழியாகும். ஏதாவது ஒரு மனக்கஷ்டத்தில் உங்கள் கணவரோ அல்லது மனைவியோ, குழந்தையோ இருக்கிறார்களா? நீங்கள் பேசும் வார்த்தைகளை விட நீங்கள் அருகமர்ந்து ஐந்து நிமிடங்கள் கைகளை ஆறுதலாகப் பிடித்தபடி இருப்பது அவர்கள் மனதிற்கு மிகுந்த ஆறுதலைத் தரும். இந்த இடத்தில் வார்த்தைகளை விட மௌனத்திற்கே மதிப்பு அதிகம்.



எந்தெந்த இடத்தில் மௌனம் காக்கப்பட வேண்டும்? 1. அதிகப் பணியால் பொறுமை இழக்கும் போது, 2. கோபம் பொங்கி வரும் போது, 3. தவறாக நீங்கள் மற்றவர் முன்னிலையில் விமர்சிக்கப்படும் போது, 4. வீட்டில் பெரியவர்கள் உங்களைப் புரிந்து கொள்ளாமல் பேசும் போது, 5. வீட்டு சிறு பிள்ளைகள் உங்களை மதிக்காமல் பேசும் போது.

அதிகப் பணியால் பொறுமை இழக்கிறீர்களா? பணிகளைத் திட்டமிடுவதன் மூலமும் விரைந்து செய்து முடிப்பதன் மூலமும் பணியின் பாரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். அதைவிடுத்து சுயபச்சாதாபப்பட்டு பொறுமை இழந்து கத்தினால் உங்கள் மன ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படுவதோடு உடல் ஆரோக்கியமும் பாதிக்கப்படலாம். அதே சமயம் மௌனமாக இருந்து பணியாற்றிப் பாருங்கள். பணியின் பளு பாதியாகக் குறைந்து விடும்.

கோபம் பொங்கி வரும் போதும் நாம் நம்மை மறந்து கத்துவதுண்டு. 'கோபம் குல நாசம்' என்பார்கள். கோபத்தினால் நாம் என்ன வார்த்தை பேசுகிறோம் என்று அறியாமலேயே நம்மை மீறி வார்த்தைகள் வந்து விழுந்து விடும். "பாதம் இடறினால் பரவாயில்லை. நாவை மட்டும் இடற விடாதே" என்கிறது அரேபியப் பழமொழி. கோபம் அதிகமாக இருக்கும் நேரத்தில் மக்கள் மத்தியில் இல்லாமல் தனியாக ஒரு அறைக்குச் சென்று மௌனமாக இருந்து பாருங்கள். அது அர்த்தமற்ற கோபம் என்று அப்போதைக்குத் தோன்றாவிட்டாலும் அடுத்த நாளாவது தோன்றும்.



தவறாக மற்றவர் முன் விமர்சிக்கப்படுகிறீர்களா? அதற்காக

ஒவ்வொருவர் முன்னாலும் சென்று உங்கள் செயல்களை விவரித்துக் கொண்டு இருக்காதீர்கள். உலகில் எல்லோரையும் ஒட்டுமொத்தமாக திருப்திப்படுத்தி விட முடியாது. அதற்குக் காலமும் நேரமும் இடம் தராது. பொதுவாக சிலர் தன்னைத் தானே ஆராய்ந்து குறைநிறைகளைக் கண்டுபிடித்து சுயவிமர்சனத்தில் தன்னை ஆழ்த்திக் கொள்வதை விடுத்து அடுத்தவரை விமர்சிப்பதை அதிலும் குறைகளைத் தேடிக் கண்டுபிடித்து லென்ஸ் போட்டுப் பார்த்து விரிவுபடுத்தி தங்களால் முயன்றவரை உறவினர், நண்பர்கள் மத்தியில் பரப்பி விடுவதை வழக்கமாகக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இம் மாதிரி ஆட்கள் உங்களை விமர்சித்தால் கோபப்படாதீர்கள். மௌனம் காத்தல் இங்கு மிகவும் அவசியம். உங்களைக் கிளறி விடுவதற்காக அவர்கள் செய்த செய்கையால் பலன் கிடைக்கப் பெறாமையால் நொந்து போய் அடுத்த முறை உங்களை விமர்சிப்பதையே விட்டு விடுவார்கள்.



வீட்டுப் பெரியவர்கள் உங்களைப் புரிந்து கொள்ளாமல் பேசி உங்களைப் புண்படுத்துகிறார்களா? பதிலுக்கு நீங்களும் பேசி குடும்ப அமைதியைச் சீர்குலைக்காதீர்கள். வயது முதிர்வின் காரணமாகவோ, நோய்நொடியின் காரணமாகவோ கோபத்தை மற்ற யாரிடமும் வெளிக்காட்ட இயலாமையின் காரணமாகவோ அவர்கள் பொறுமை இழந்து உங்களைப் பிடித்துக் கொண்டு பேசலாம். இவ்விடத்தில் பொறுமையையும் மௌனத்தையும் கையாளுங்கள். அவர்கள் பேச்சுக்காக அவர்களே அவர்களுக்குள் வருந்த நேரிடலாம்.

குழந்தைகள் மதிக்காமல் நடந்து கொள்கிறார்களா? கண்டிக்காமல் மௌனமாக இருங்கள் என்று சொல்ல வரவில்லை. கண்டிக்க வேண்டிய நேரம் இடம் காலம் அறிந்து கண்டிக்க வேண்டிய பருவம் இது. மௌனம் காக்க வேண்டிய இடத்தில் காத்து பிறகு பேச வேண்டிய இடத்தில் நறுக்குத் தெறித்தாற்போல் பேசி உங்கள் மரியாதையைத் தக்கவைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

இதுபோல் சமயம் அறிந்து சந்தர்ப்பம் அறிந்து நீங்கள் மௌனம் காத்தால் குடும்ப வாழ்வில் அமைதி சூழும். வீட்டில் அமைதி நிலவினாலே போதும். வீட்டில் உள்ளோர் அமைதியாக அவரவர் துறையில் வெற்றிப் பாதையில் பயணம் செய்யலாம்.

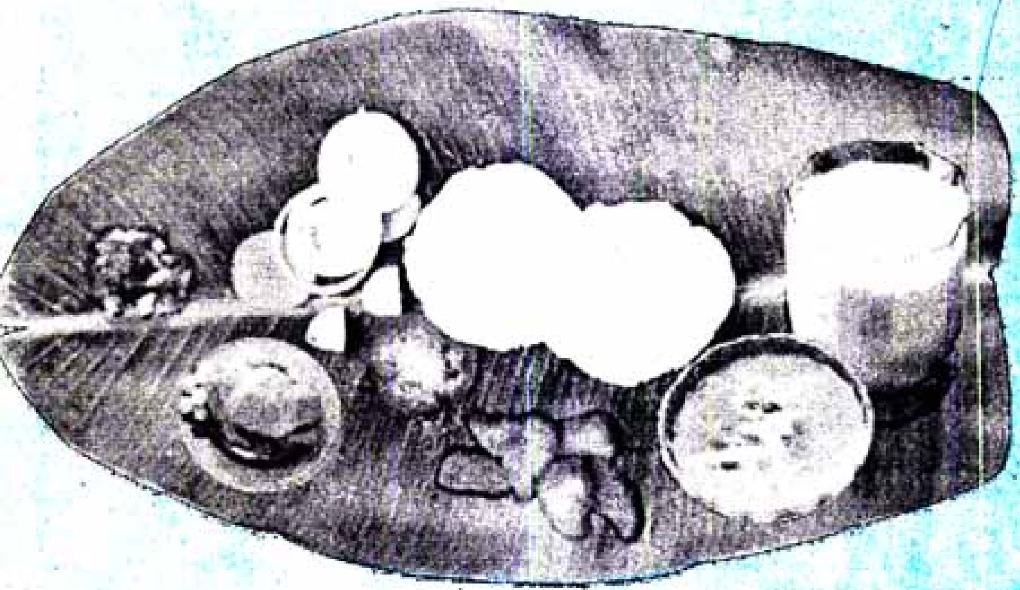
வாழ்வில் வெற்றி பெற மௌனத்தின் மூலம் சிலவற்றை சாதிக்க நாம் கடைபிடிக்க வேண்டியவைகள் என்னென்ன?

• தினமும் குறைந்தது 20 நிமிடங்களாவது மௌனமாக தியானியுங்கள். தியானத்தின் மூலம் எல்லாவிதமான சித்திகளும் கைகூடும்.

• மாதம் ஒரு நாளாவது குறைந்தது ஐந்து மணி நேரமாவது மௌன விரதம் இருந்து பாருங்கள். உங்கள் மனதை சுத்தப்படுத்திக் கொள்ள, பணிவின் பலத்தைப் புரிந்து கொள்ள ஏற்ற விரதம் மௌன விரதம்.

• ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் வீட்டில் யாருடனும் பேசாமல் உங்கள் சுயமுன்னேற்றப் பணியை மட்டும் மௌனமாகச் செய்து பாருங்கள். எழுத்தாகட்டும், ஓவியமாகட்டும், இசையாகட்டும், கைத்தொழிலாகட்டும், படிப்பாகட்டும், அலுவலகப் பணியாகட்டும் மெல்ல மெல்ல முன்னேற்றம் உறுதிதான். அந்த முன்னேற்றம் வாழ்க்கைக்கு உறுதுணைதான். எனவே, காக்க... காக்க... மௌனம் காக்க!

- கீதா தெய்வசிகாமணி



வெந்தய இட்லி

‘சமையலறைச் சந்தேகங்கள்’ பகுதியில் வெந்தய இட்லிக்குச் செய்முறை விளக்கம் படித்தேன். எங்கள் வீட்டில் வாரத்தில் நான்கு நாட்களுக்கு வெந்தய இட்லிதான். மிகவும் நன்றாக இருக்கும். நாங்கள் அரிசியையும் வெந்தயத்தையும் ஒன்றாக ஊறவைப்போம். சுமார் மூன்று மணி நேரம் கழித்து பின் கிரைண்டரில் போடுவோம். நன்றாக அரைக்க வேண்டும். நன்கு மசிந்த மாவு நன்கு கொலகொலப்பு தெரியும். உப்பு போட்டுக் கரைத்து வைக்கவும். மாவு நன்கு புளித்தால்தான் நன்றாக வரும். சிறிது சோடா மாவை வேண்டுமானாலும் கலந்து கொள்ளலாம்.

செய்முறை :

4 ஆழாக்கு புழுங்கலரிசிக்கு (இட்லி அரிசி) 5 டீஸ்பூன் வெந்தயம் சேர்க்கலாம்.

அரிசியையும் வெந்தயத்தையும் ஒரே நேரத்தில் ஒரே பாத்திரத்தில் ஒன்றாக ஊறவைக்கவும். 3 மணி நேரம் கழித்து பிறகு ஆட்டவும். தண்ணீர் நன்கு விட்டு ஆட்டவும். கடைசியில் உப்பு போட்டு நன்கு கரைத்து வைக்க வேண்டும். மிகவும் சாப்ட்டாக வேண்டும் என்றால் சிறிதளவு சோடா கலக்கவும். கண்டிப்பாக மாவு புளித்தால்தான் இட்லி நன்றாக வரும்.

இந்த இட்லி நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் நல்லது. உடலுக்கு நல்ல குளிர்ச்சியும் கிடைக்கும். என் மாமனாருக்கு வயது 82. இந்த இட்லிதான் சாப்பிடுவார். உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.



— டி.எஸ். கார்த்திகை.

'மனிதர்களாக உள்ள அனைவரிடமும் பிறருக்கு அளிக்க ஏதாவது ஒன்று இருக்கிறது'

எவ்வளவு உண்மையான வார்த்தைகள். நான், என் கணவர், ஏழு வயதுப் பையன் என்ற சிறு குடும்பம்தான். சமீபத்தில் புது வீடு வாங்கினோம். ஆபீஸில் லோன், பாங்கில் லோன் என்று அவரின் சம்பளத்தில் பாதிக்கும் மேலாக கடன் அடைக்கவே சரியாக இருக்கும்.

ஒரு தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்த்து வந்தேன். திருமணத்திற்குப் பிறகு மகன் பிறந்ததும் எனக்குச் சில உடல் உபாதைகள். முக்கியமாக முதுகுவலி வந்து ரொம்பவே அவஸ்தைப்பட்டதால் வேலையை விட வேண்டிய நிலைமை.

மகன் பிறந்து ஐந்து வருடங்களாக வேலைக்குப் போகவில்லை. தற்போது சொந்த வீடு வாங்கியதும் ஒருவர் சம்பாத்தியத்தில் கடனும் அடைத்து



வேலைக்கு என்று போனால்தானா!

தனியார் நிறுவனத்தில் அவருக்கு மிகப் பொறுப்பு வாய்ந்த வேலை. காலை ஏழு மணிக்கு வீட்டை விட்டுக் கிளம்பினால் திரும்பி வர இரவு ஒன்பது மணி ஆகிவிடும்.

நாள் பூரா நானும் குழந்தையும்தான் வீட்டில். சொந்த வீட்டில் இருக்கிறோம் என்ற திருப்தி இருந்த போதிலும் பண விஷயம் என்னை ரொம்பவே கவலைப்பட வைத்தது.

நானும் பி.காம். பட்டதாரி தான். திருமணத்திற்கு முன்பு

வீட்டுச் செலவுகளையும் சமாளிப்பது மிகுந்த சிரமமாகி விட்டது.

என் உடல் உபாதை காரணத்தால் என்னால் இந்த லோக்கல் ட்ரெயினில் போய் அலுவலகத்தில் வேலை செய்ய முடியும் என்று தோன்றவில்லை. என் குழந்தையையும் யாரிடம் விட்டுச் செல்வது என்ற குழப்பம்.

ஆனாலும் என் கணவருக்குப் பண விஷயத்தில் எந்தவிதத்தி லாவது உதவ வேண்டும் என்று அடி மனத்தில் ஒரு எண்ணம் இருந்து கொண்டே இருந்தது. என்ன செய்து பணம் சம்பாதிப்பது என்று தான் புரியாமல் இருந்தது.

புது வீடு கிரஹப்பிரவேச பூஜையன்று அக்கம்பக்கம் உள்ளவர்களையும் அழைத்திருந்தோம். அதில் புதுப்புது நண்பர்கள் கிடைத்தார்கள்.

நாங்கள் புதிதாக வந்திருப்பதால் எங்களைப் பற்றிய விவரங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட்டன.

ஒரு டாக்டர் தம்பதிகள் தங்கள் பிரச்னை பற்றிச் சொன்னார்கள். அவர்கள் இருவருமே டாக்டர் ஆனதால் வீட்டில் அவர்கள் குழந்தையைக் கவனிக்க யாருமில்லை. என்னிடம் கேட்டார்கள். எங்கள் குழந்தையைப் பார்த்துக் கொள்ள முடியுமா? மாதம் ஒரு தொகை ஃபீஸாகத் தருகிறோம் என்று. இதுதான் ஆரம்பம்.

கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அக்கம் பக்கத்திலிருக்கும் வேலைக்குச் செல்லும் பெற்றோர்களும் என்னை அணுகினார்கள்.

முதலில் எனக்குச் சிறிது தயக்கமாகத்தான் இருந்தது. சிறு சிறு குழந்தைகளை பார்த்துக் கொள்வது என்பது ஒன்றும் அவ்வளவு சுலபமான காரியம் இல்லையே, நம்மால் முடியுமா என்று.

அதே சமயம் வீட்டில் இருந்தபடியே பணம் சம்பாதிக்க ஒரு வாய்ப்பு நம்மைத் தேடி வருகிறது. சரியானபடி பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம் என்று எண்ணி சரி என்று சம்மதித்தேன்.

முதலில் ஒரு குழந்தையைப் பார்த்துக் கொண்டேன். என் பையனும் சிறு வயது ஆதலால் விஷமங்களுடன், இன்னொரு குழந்தையையும் எப்படிச் சமாளிக்கப் போகிறோமோ என்று நினைத்தேன். ஆனால் என் பையன் அந்தப் புதுக் குழந்தையுடன் நன்றாகக் கலந்து விளையாடினான்.

படிப்படியாக நிறைய குழந்தைகள் சேர ஆரம்பித்தார்கள். குழந்தைகளின் பெற்றோர், குழந்தைகளுக்குத் தேவையான உணவு வகைகள், உடைகள் எல்லாவற்றுடன் காலை எட்டு மணிக்கு என் வீட்டில் விட்டுச் செல்வார்கள். மாலை ஆறு முதல் எட்டு மணி வரை வந்து அழைத்துச் செல்வார்கள்.

பணத்திற்குப் பணமும் நிறையவே கிடைக்கிறது. டீச்சர் டீச்சர் என்று சுற்று வட்டாரம் பூரா ஒரு மதிப்பும் மரியாதையும் கிடைக்கிறது.

மூலதனம் என்று பார்த்தால் நம் உடல் உழைப்புதான் பிரதானம். எனக்குக் கிடைத்த சந்தர்ப்பங்களை நான் சரியாகவே பயன்படுத்திக் கொண்டுள்ளேன்.

கடவுள் காட்டித்தான் கொடுக்கும். ஊட்டித் தராது என்று சொல்வார்கள். கடவுள் காட்டிக் கொடுக்கும் வழியில் நாம் செல்வதற்குத்தான் நமக்குக் கால்களைப் படைத்துள்ளான் என்று நினைக்கிறேன்.

- ஸ்ரீலக்ஷ்மி

உணவு உண்டபின் வெல்லம், கற்கண்டு, மிட்டாய் ஏதேனும் ஒன்றை வாயில் போட்டு சப்பி சாப்பிட்டால் நிறைய உமிழ்நீர் சுரக்கும். இது உணவு எளிதில் ஜீரணமாவதற்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.





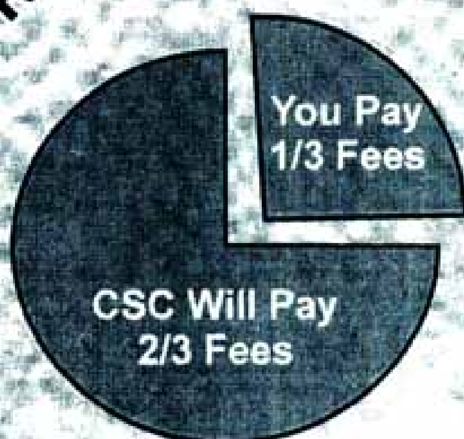
CSC®

COMPUTER EDUCATION

BOON FOR MIDDLE CLASS



WORLD WOMEN'S DAY



WOMEN'S DAY OFFER TABLE ON 08.03.2002		
COURSES	TOTAL Fee Rs.	Women's Day Offer Rs.
HDCA (One Year)	18800	6300
DEC (e-Commerce)(6 months)	14500	4800
DAST (ORACLE 8,VB 6)(3 months)	5800	1950
MS-OFFICE (2 months)	3600	1200
UNIX, C & C++ (4 months)	5800	1950
DOA (Tally & MS-OFFICE) (3 months)	3600	1200

CONTACT NEAREST CSC CENTRE

எப்போதும் ஜனவரி 1 - உளுந்தூர்ப்பேட்டை ஸ்ரீ இராம கிருஷ்ணா ஆஸ்ரமத்தில்தான் விடியும். அங்கு உலக நன்மைக் காகவே தவம் செய்து வாழும் ஸ்ரீ அனந்தானந்தா மகராஜ் அவர் களும், அம்மா அவர்களும், சந்நியாசினிகளும் செய்கின்ற சமூகத் தொண்டுகளை வார்த்தைகளால் சொல்ல முடியாது.

இந்த வருடம் அவ்வூர் ஏரியை மராமத்து பண்ணியிருக் கிறார்கள் பாருங்கள். பெய்த சிறு மழையில் தண்ணீர் தேங்கி ஓடையாக மதகு தாண்டி ஓடுகிறது. அந்தப் பக்கம் ஏரிக்கரை ஏறிப் பார்த்தால் பச்சைப் பசேலென வயல்! வறட்சிப் பகுதியாக இருந்த அந்த இடம் இப்போது முழுவதும் மாறி மக்கள் அருமை யாக விவசாயம் செய்திருக்கிறார்கள். பாளம் பாளமாக வெடித் திருந்த பூமியே உயிர் பெற்று, அன்னையே பச்சையாடை பூண்டு அசைந்தாடிக் கொண்டிருந்தாள்! எப்பேர்ப்பட்ட சேவை! எங்கள் மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்த போது துறவி (இன்ஜினியர் பட்டதாரி) ஞானப்ராணானந்தா அடக்கமாகச் சிரித்தார், "எல்லாம் மகராஜ் ஆசி!" என்று. இப்படி அங்கு நடந்து வரும் மகத்தான மக்கள் சேவை எத்தனையோ!

நீயும் ஒரு பெண்ணா?

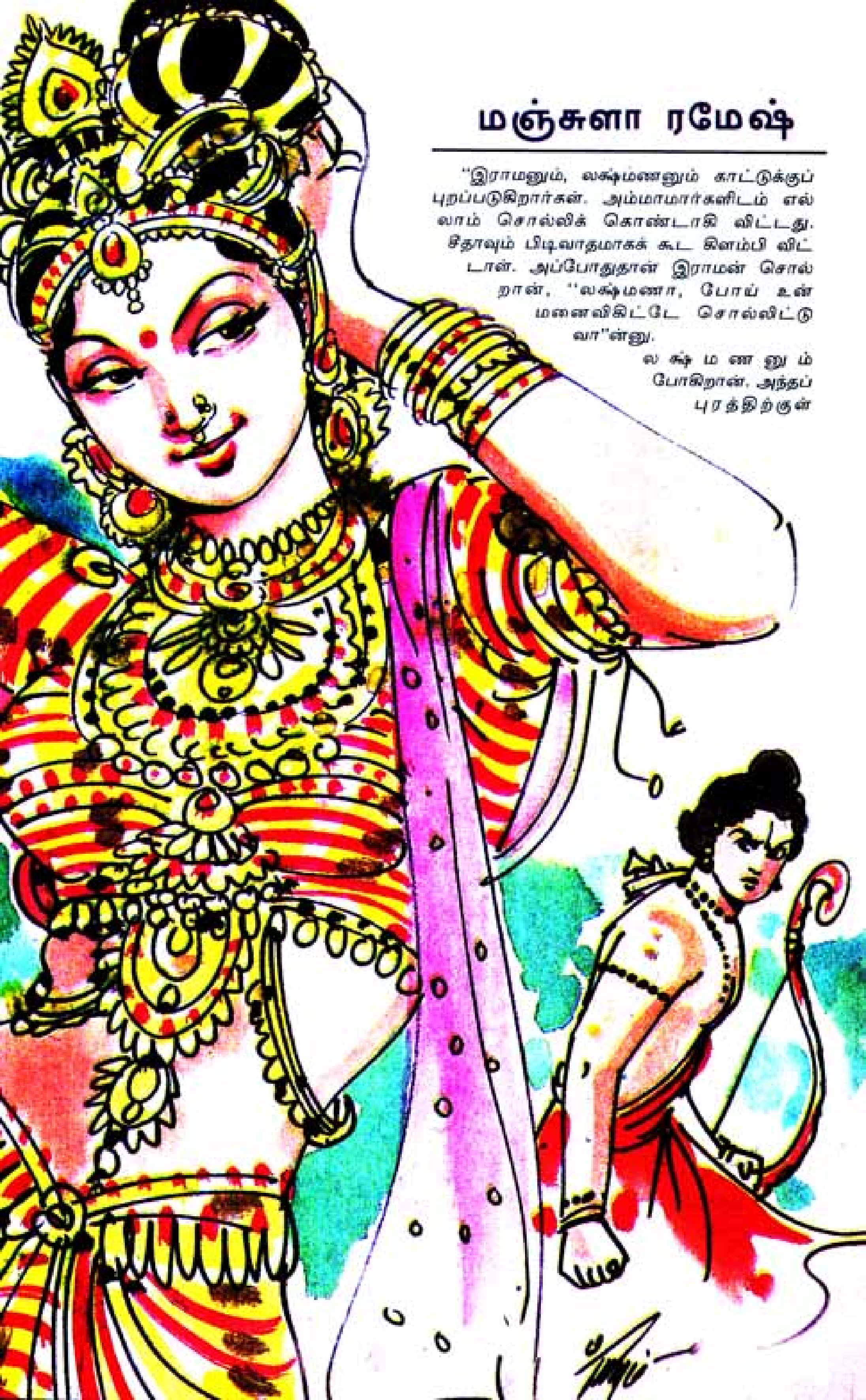


சரி, சொல்ல வந்த விஷயத்திற்கு வருகிறேன். அந்தக் காலை வேளையில் டாக்டர் ஜெயம் கண்ணன் மகராஜிடம் ஏதோ விவாதித்துக் கொண்டிருந்தார். காது கொடுத்துக் கேட்டேன். இராமன் சீதையை அக்னிப்ரவேசத்திற்கு முன் கண்டபடி பேசி யதைப் பற்றிக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார். எனக்கும் டாக்டரோடு உடன்பாடுதான். 'என்ன இராமன்? என்னதான் தர்மம் காப்ப வனாக இருந்தாலும் அதற்காக மனைவியை எப்படி வேண்டு மானாலும் ஏசுவதா?'

நானும் சேர்ந்து கொண்டேன், "மகராஜ, என்னாலும் இந்த விஷயத்தில் இராமனை ஒத்துக் கொள்ள முடியவில்லை. ஏன் பரதன் நாடாள மாட்டானா? அவனை அரசனாக்கி விட்டு இவரும் மனைவியோடு போகலாமே! (இது முன்பு ஒரு சமயம் மங்கையர் மலர் விவாதத்தின் போது ஒரு வாசகி கோபமாக எழுதியிருந்தது!)"

மகராஜ் புன்னகைத்தார். "உனக்கு ஊர்மிளா கதை தெரி யுமா?"

எனக்குக் கோபம் இன்னும் அடங்கியபாடில்லை. "என்ன ஊர்மிளா. லக்ஷ்மணனின் வொய்ஃப் வேறென்ன?" அவர் தொடர்ந்தார்.



மஞ்சுளா ரமேஷ்

"இராமனும், லக்ஷ்மணனும் காட்டுக்குப் புறப்படுகிறார்கள். அம்மாமார்களிடம் எல்லாம் சொல்லிக் கொண்டாகி விட்டது. சீதாவும் பிடிவாதமாகக் கூட கிளம்பி விட்டாள். அப்போதுதான் இராமன் சொல்றான், ''லக்ஷ்மணா, போய் உன் மனைவிகிட்டே சொல்லிட்டு வா"ன்னு.

லக்ஷ்மணனும் போகிறான், அந்தப் புரத்திற்குள்

வரும் அவனுக்கு எதிரே ஊர்மிளா வருகிறாள், எப்படி? மிக அழகாக கண்ணைப் பறிக்கிற உடை அணிந்து கொண்டு, அழகழகா நகையெல்லாம் போட்டுக்கிட்டு, முகத்தை அத்தனை சௌந்தர்யமா வச்சுக்கிட்டு இருக்கா. முகத்திலே அப்படியோர் புன்னகை, சந்தோஷம். அவனைப் பார்த்துச் சிரிக்கிறா..."

அவர் சொல்லிக் கொண்டே வரும் போது எனக்குப் புரிந்து விட்டது. எப்பேர்ப்பட்ட தியாகி இவள்! இப்படியும் ஒரு பெண்ணா. நெகிழ்ந்து போனது. மகராஜ் தொடர்ந்தார்...

"லக்ஷ்மணனுக்கு அவளைப் பார்த்தவுடனே அப்படியோர் கோபம். ஏற்கெனவே கோபக்காரனாச்சே! சே,சே நீயும் ஒரு பெண்ணா, அயோத்தியே அழுதுகிட்டு இருக்கு ஸ்ரீ இராமனும், சீதாபிராட்டியும் போறாங்கன்னு சொல்லிட்டு. எப்பேர்ப்பட்ட துக்கத்தை இந்த நாடு அனுபவிச்சுக்கிட்டு இருக்கு. ஆனால் நீ...? சீ. சீ... உன் முகத்தைப் பார்ப்பதே பாவம்..."

கண்டபடி பேசிட்டுப் போயிடறான். பதினான்கு வருஷங்கள் ஆயாச்சு. அயோத்திக்குத் திரும்பி வர்றாங்க. எங்கே பார்த்தாலும் ஒரே குதூகலம், தங்கள் இராமன் வந்துட்டான்னு. இப்பவும் இராமன் சொல்றான், "லக்ஷ்மணா, போய் ஊர்மிளாவைப் பார்"னு...

லக்ஷ்மணனுக்குப் போகவே பிடிக்கவில்லை. அண்ணன் பேச்சைத் தட்ட முடியுமா? போறான். ஆனால் முகத்தைத் திருப்பிக்கிட்டு "நான்தான் வந்திருக்கேன்..." என்கிறான். அவன் காலைத் தொட்ட கைகள்ள வலுவே இல்லை. திரும்பிப் பார்க்கிறான்.

கிழிந்த நார் போல அடையாளமே தெரியாத ஊர்மிளா! அவள் வாயிலிருந்து பலஹீனமாக வார்த்தைகள் வர்றது.

"என்னை மன்னிச்சுடுங்க. நான் மட்டும் அன்னிக்கு என் வருத்தத்தை உங்ககிட்டே காட்டியிருந்தேன்னா, உங்களால அண்ணனுக்குப் பணிவிடையை முழுமையா செய்திருக்க முடியுமா? என்னிக்காவது ஒரு நாளாவது 'அடடா, வரும்போது ஊர்மிளா அழுதாளே இப்போ எப்படி இருக்காளோ, அப்படின்னு தோணும். அதுக்காகத்தான் அப்படிச் செய்தேன். ஆனால் இந்த பதினாலு வருஷங்களும் நீங்க காட்டில் என்னென்ன விரதங்களை கடைபிடிச்சீங்களோ, அத்தனை விரதங்களையும் நான் இங்கே கடைபிடிச்சேன். அன்னிக்கு உங்களுக்குக் கோபமூட்டினதுக்கு மன்னிச்சுடுங்க..." என்றாள்.

மகராஜ் சொல்லிக் கொண்டே வர என் கண்களில் நீர்த் திரையிட்டது. ஆண்டவனே, எப்பேர்ப்பட்ட உயர்ந்த பெண். அந்த அரச குடும்பத்தில் ஒருவருக்கொருவர் தியாகம் செய்யத்தான் எப்படியெல்லாம் போட்டி போட்டிருக்கிறார்கள். அண்ணன், தம்பிகள் எப்படி வாழ்ந்திருக்கிறார்கள்... மனம் நெகிழ்ந்தது.

"இதேதான் இராமன் கடைபிடித்தது. இராமன் பேசினான்னு சொல்றியே... அதுக்கு முன்னாடி சீதாவை அவள் மனம் புண்படும்படி பேசினான், நடத்தினான்னு எங்கேயாவது இருக்கா.... அதுவும் அவளை இராவணன் தூக்கிட்டு போனப்புறம் எப்படியெல்லாம் கதறான்... மரத்துக்கிட்டேயும், பறவைகிட்டேயும் சொல்லி அழறான். சீதையிடம் அளவிட முடியாத அன்பை பைத்தியம் போல வைத்திருந்தான் என்பதைத்தான் அப்படி கட்டிக்காட்டியிருக்காங்க.

அப்போ அப்பேர்ப்பட்ட இராமன் ஏன் பேசினான். சீதைக்கு அப்படிப் பேசினால்தான் விரக்தி ஏற்படும். பின்னால் ஏற்படப் போகும் துறவு வாழ்க்கைக்கு அவளைத் தயார்ப்படுத்தறான். சாதாரணமா சொல்லியிருந்தா "இல்ல இல்ல நான் எங்கியாச்சும் ஒரு மூலைல ஓரமா இருந்துக்கறேன்" என்பாள். காட்டு வாழ்க்கைக்கு அப்படிப் பிடிவாதம் பிடித்து வந்தவள் தானே!

அதனால்தான் இப்படி அவர் நடந்து கொள்ள வேண்டியதாப் போச்சு. அவர் தர்மத்தைச் சொல்வதற்காக வாழ்ந்தவர். இந்த நாட்டில் தனிமனித தர்மம், அரச தர்மம், நாட்டு தர்மம் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பதை வாழ்க்கையாக வாழ்ந்து காட்டியவர். தன்னுடைய தாங்கொணாத துக்கத்தையெல்லாம் தனக்குள்ளேயே புதைச்சுகிட்டு இராமராஜ்யம் ஏற்படுத்துவது தன் கடமைன்னு வாழ்ந்தவர். அவருக்காக அவர் தம்பிகள் வாழ்ந்தாங்க.

அம்மா, இந்த நாட்டில் நம் முன்னோர்கள் சொல்லிட்டுப் போனதெல்லாம் மிகவுயர்ந்த தத்துவங்கள். அதையெல்லாம் நான் எழுத்துக்கு எழுத்து நம்பறேன். அவைகள்தான் ஒரு நாய சமுதாயத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதிலே எந்த சந்தேகமும் இல்லை..."

உணர்ச்சிவசப்பட்டு பேசிக் கொண்டிருந்த அந்தத் துறவியை நாங்கள் வாயடைத்துப் போய்ப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தோம்.

கோதுமை ரவை நல்ல வாசனை வரும் வரை வறுத்து, தேங்காய்ப் பாலில் வேகவிட்டு சர்க்கரை ஏலப்பொடி சேர்த்துக் கொதிக்க வைத்து முந்திரிப் பருப்பு வறுத்துப் போட்டால், கோதுமை ரவை பாயசம் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



ARTHRITIS / மூட்டுவலி

"வேத விற்பன்னர்களுக்கு இலவச மருத்துவம்"

எனக்கு வேதம் பற்றி ஒன்றும் தெரியாது. 'வேதம் தழைத்தால் நாடு செழிக்கும்' என்று காஞ்சிமாமுனிவர் சொல்லியிருக்கிறார். அவர் சொன்னால் அது சத்தியவாக்கு. ஆகையால் வேத விற்பன்னர்களை கௌரவிக்கும் பொருட்டு அவர்களுக்கு இலவச சிகிச்சை அளிக்க உள்ளோம். இதன் மூலம் மாதாமாதம் குறிப்பிட்ட வேத விற்பன்னர்களுக்கு அவர்கள் இருக்குமிடத்திலிருந்து (தமிழ் நாட்டிற்குள்) வந்து போகும் செலவு, மருத்துவ மற்றும் தங்கும் செலவு அனைத்தும் இலவசமாக தர முடிவு செய்துள்ளோம்.

Dr. S.P. Naidu, Director. Adyar Nature Cure Center

I have taken treatment at Adyar Nature Cure Center for left shoulder pain (Osteo Arthritis) when my shoulder joint movement was restricted to 30%. After treatment I was very much relived and my shoulder movement is almost 90%

Dr. C.S. SARAVANAN Ph.D., FICS.
Research Officer, Govt. of Tamil Nadu.
இவரது துணைவியாரும் ஒரு ஆங்கில மருத்துவர்

1. OSTEO ARTHRITIS
2. RHEUMATOID ARTHRITIS
3. ANKYLOSING SPONDYLITIS
4. GOUT

1. கை, கால்களில் மூட்டு வீக்கமும், வலியும்.
2. கை, கால் விரல் மூட்டுகளில் வீக்கமும் வலியும்.
3. கழுத்து வலி (Cervical Spondylitis)
4. நடுமுதுகின் கீழ்பகுதியில் வலி (Lumbar vertebra and Sacral Joint area)
5. இடுப்பு எலும்பும் (Pelvis Bone) தொடை எலும்பு தலையும் (Femural Head) சேருமிடம்.
6. குதிகால் இணைப்புகளில் வலி.
7. குதிகால்களில் எலும்பு வளர்ந்து நடக்க முடியாமல் வலி. (Calcaneal Spur)

முதலியவை பல ஆண்டுகளாக இருந்தாலும் ஆங்கில மருத்துவருடைய ஆலோசனையின்படி வித்தியாசமான இயற்கை வைத்திய முறையில், பக்கவிளைவுகள் இல்லாமல் நலம்பெற செய்கின்றோம்.

மேலும் நகரங்களில் நாம் சுவாசிக்கும் காற்று மிகவும் மாசுபட்டு இருப்பதால், தினமும் பிராணவாயு (Oxygen) தரப்படுகிறது. சென்னை, பம்பாய், டெல்லி மற்றும் வெளிநாட்டில் இருந்தும், தாங்கமுடியாத மூட்டுவலியுடனும், வீக்கத்துடனும் தசை பிடிப்புடன் நடக்க முடியாமல் சிரமப்பட்ட வர்களும், காலையில் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருக்க முடியாமல் சிரமப்பட்டவர்களும், எங்களிடம் நல்ல விதமாக சிகிச்சை பெற்று மகிழ்ச்சியுடன் சென்று இருக்கின்றார்கள். மற்ற விபரங்களுக்கு நேரில் வந்து பார்த்தால்தான் நாங்கள் கொடுக்கும் சிகிச்சையின் தன்மை புரியும்.

அடையார் நேச்சர் கியூர் சென்டர்

ADYAR NATURE CURE CENTER

No. 6, SECOND CROSS STREET, KASTURBHA NAGAR, ADYAR, CHENNAI - 600 020.
Phone:4413399, 4402470. Tele Fax: 044-4916650 (காந்திநகர் பஸ்டெப்போ எதிரில்)

குறிப்பு: வெளியூரில் இருந்து வருபவர்களுக்கு, குறைந்த செலவில் தங்க, சாதா மற்றும் ஏர்கண்டிஷன் ரூம்கள் வாடகைக்கு எங்கள் ஆஸ்பத்திரியில் கிடைக்கும். இதற்கு முன் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். சைவ உணவு வசதி மட்டும் உண்டு. வியாதியஸ்தர்களுக்கு தேவைப்பட்ட மாற்று உணவுகளும் வழங்கப்படும் என்பதையும் அறியவும்.

என்ன தப்பு செய்தேன்?

"அப்பா... அடுத்த வாரம் அமெரிக்காவிலிருந்து உங்க பேரன் வரப் போறான்..." கோபி மிகவும் சந்தோஷமாய் உரத்த குரலில் சொன்னார்.

சுப்ரமண்யத்திற்கு ஒரு வினாடி எதுவுமே புரியவில்லை. மூன்று வருடங்களுக்கு முன்னால் கல்யாணம் முடிந்து போன சச்சினா வருகிறான்!

"அவன் மட்டுமா?"

"இல்லைப்பா... சரிதாவும் குழந்தையும் வராங்க..."

"எவ்வளவு நாள் இருப்பாங்க?"

"ஒரு மாதம்..."

"கோபி! இன்னும் பத்து நாளிலே என்னுடைய ஜென்ம நட்சத்திரம். எண்பது முடியப் போகுது. கொள்ளுப் பேரன கையாலே கனகாபிஷேகம் செஞ்சுக்கணும். வெளியே யாரையுமே கூப்பிட வேண்டாம். வீட்டோட செஞ்சா போதும்..." அவர் கெஞ்சும் குரலில் சொன்னார்.

அதைக் கேட்ட கோபி பதிலே சொல்லாமல் வெளியே வந்தார்.

"அப்பாவிற்கு வயசானாலும் ஆசை இன்னும் குறையலே. பேரன் கையாலே அபிஷேகமாம். மீசை நரைத்தாலும் கிழவனுக்கு ஆசை நரைக்கலே..." கிண்டலாய்ச்





சொன்னாள் சாந்தா.

"எனக்கே அப்பா பேச்சைக் கேட்ட பொழுது கோபமாய்தான் வந்தது. எப்போ பார்த்தாலும் தன் நினைப்புதான். இவராலே தான் நம்மால் எங்குமே போக முடியலே... அம்பத்தெட்டு வயசு வரைக்கும் ஆபீஸ்னு ஓட்டிண்டு இருந்தேன். ரிடையரானதற்கு அப்புறம் இவர் பிடுங்கல்..."

"ஒரு கல்யாணம்.. கச்சேரி... கோவில்... எங்குமே சேர்ந்து போக முடியலே. நீங்க போனால் நான் காவல். நான் போனால் நீங்க.."

"ஆ... சொல்ல மறந்துட்டேன். சச்சின் போன்லே சொன்னான். அவனுக்கு அப்பா இருக்கும் பெட்ரூம்தான் சௌகர்யமாம். அதானே அட்டாச்டு பாத்ரூம். அந்த ரூமுக்கு ஏ.ஸி. போடச் சொல்லி இருக்கான். அவன் இங்கு இருக்கும் வரை அப்பாவை யாரிடமாவது அனுப்பச் சொல்கிறான். குழந்தைக்கு இன்பெக்ஷன் ஆகி விடுமாம். யாரிடம் அனுப்ப முடியும்? இந்த வயதான கிழத்தை யார் வைத்துக் கொள்வார்கள்?" குரலில் கவலையும் எரிச்சலும் இழையோடின.

"சாந்தா... அம்மா சாந்தா" சுப்ரமண்யம் உரத்த குரலில் கூப்பிட்டார்.

க்ருத்திகா

"மகா ரோதனை.. எதற்கு கூப்பிடுகிறது இந்த கிழம்? ஒரு நிமிஷம் பேச முடியறதா... என்னாலே போக முடியாது. உங்க அப்பாதானே... நீங்களே போய்க் கேளுங்க.." எரிச்சலுடன் சொல்லி விட்டு சமையலறைக்குப் போனாள்.

அவர் உள்ளே போகாமல் அப்படியே ஹாலில் உள்ள சோபாவில் உட்கார்ந்து கொண்டார். டி.வி.யை ரிமோட்டில் ஆன் செய்தார்.

"கோபி... கோபி..." மீண்டும் அப்பாவின் குரல்.

ஆத்திரத்துடன் எழுந்து உள்ளே போனார்.

"எதுக்கப்பா... இப்படிக் கத்தறீங்க? என்ன எழவு வேணும்?"

அந்தக் கத்தலில் பாதிக்கப்படாதவராய் வெகு இயல்பாய்,

"டேய் சச்சின் எத்தனாம் தேதி வரான்? என் சதாபிஷேகத்துக்கு முன்னாலேயே வரச் சொல்லு. கொள்ளுப் பேரனால் கனகாபிஷேகம் செஞ்சுக்கக் கொடுத்து வச்சிருக்கணும். போன்லே சொல்லு..."

"வருவான்.." ஒற்றைப் பதிலாய்ச் சொல்லி விட்டு மீண்டும் டி.வி.யில் மூழ்கினார்.

"வாங்க சாப்பிடலாம்.."

கணவனும் மனைவியுமாய் சாப்பிட.... கிழவர் உள்ளே சாப்பாட்டிற்காகக் காத்துக் கொண்டிருந்தார்.

நினைவுகள் பின்னோக்கிப் பாய்ந்தது.

போஸ்டாபீஸில் அவருக்கு வேலை. சைக்கிள்தான் வாகனம். மைலாப்பூரில் ஒண்டுக்குடித்தனம். அன்பான அடக்கமான மனைவி. ஒரே பிள்ளையான கோபி என்ற கோபால். ஒரு பிள்ளையை நன்றாய் வளர்த்தால் போதும் என்பதற்காக மற்றொரு குழந்தையைப் பெற்றுக் கொள்ளவில்லை.

கோபி பி.ஏ. முடித்து விட்டு அரசாங்க உத்தியோகத்தில் அமர்ந்து விட்டான். அவனால் படிக்கவும் முடியவில்லை. அவரால் படிக்க வைக்கவும் முடியவில்லை. நல்ல இடமாகப் பார்த்துக் கல்யாணமும் பண்ணி வைத்தார். பேரன் பிறந்தவுடன் கடமையை முடித்த திருப்தியுடன் கண்ணை மூடினாள்.

அன்றிலிருந்து அவர் தனி மரமானார். மனைவியின் இழப்பை பேரன் மூலம் தணித்துக் கொண்டார். பேரனை பள்ளிக்கூடம் கொண்டு விடுவது...அழைத்து வருவது அவனுடன் விளையாடுவது.. இரவில் கதை சொல்லி தூங்க வைப்பது... மொத்தத்தில் பாசத்துக்கு... அன்பிற்கு வயது தடையல்ல என்பதை உணர்த்தியவர்.

பள்ளி இறுதி வகுப்பை முடித்து விட்டு இஞ்சினியரிங் கல்லூரியில் சேர்ந்து படிப்பதற்காக அமெரிக்கா சென்று படித்து முடித்தவுடன் அங்கேயே வேலையைத் தேடிக் கொண்டு செட்டிலாகி விட்டான். மூன்று வருடங்களுக்கு முன்னால் கல்யாணம் செய்து கொண்டு போனவன் இப்பொழுதுதான் வருகிறான். குழந்தையைப் பார்க்க ரொம்ப ஆவலாய் இருந்தார்.

கொள்ளுப் பேரன் கையால் கனகாபிஷேகம் பண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அவர் ஜென்மம் சாபல்யம் அடையும்.

வாழ்க்கையில் எத்தனையோ கஷ்டங்கள். வறுமை.. நோய் என்ற சூழலில் சிக்கியவர். மணம் பரப்பும் வாசனை மலர்களை அவர் அனுபவித்ததே இல்லை. பேரனால்தான் அவர் உள்ளத்தில் மலர்ச்சி ஏற்பட்டது. பேரன் நினைவுகள் உள்ளத்தில் சுழல அப்படியே கண்களை மூடிக் கொண்டார்.

"சாப்பிடுங்க..." - மருமகள் குரல் கேட்டு மெதுவாக எழுந்து உட்கார்ந்து கொண்டார். எதிரே தட்டில் உப்பு சப்பற்ற சாப்பாடு. கீரை... கோஸ் கறி.. ரஸம்.. மோர் சாதம்.

''ஏம்மா! சச்சின் எத்தனை மணிக்கு வரான்?''

''நைட்...'' வெளியே போய் விட்டாள்.

அவர் தட்டையே வெறித்தார். சுமார் ஐந்து வருட காலமாய் மூட்டு வலி. நடக்கவே கஷ்டப்பட்டார். கூடவே பி.பி... இடையிடையே சின்னச் சின்ன வியாதிகள். அது முதல் நோயாளி லேபிளை ஒட்டிக் கொண்டு கட்டிலே கதி என்று இருந்தார். அவருடைய உலகமே இந்த அறைக்குள்தான். வெளியே போய் டீ.வி. பார்க்க விரும்பினாலும் அவரால் முடியாது.

ஒரு சிறிய போர்ட்டபிள் டீவி. வாங்க வேண்டும் என்று நீண்ட நாளைய ஆசை. அவருடைய பென்ஷன் பணம் அப்படியே பிள்ளையின் கையில் போய் விடும். இவரின் ஆசை ஊஞ்சலாடிக் கொண்டே இருந்தது.

எழுந்து மெதுவாய் நடந்து கையை அலம்பிக் கொண்டு கட்டிலில் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டார். "சாந்தா! சாந்தா!" என்று கூப்பிட்டார்.

''தினம் எதுக்கு இப்படிக் கத்தறீங்க? கொண்டு வச்சவளுக்கு எடுத்துண்டு போகத் தெரியும்...'' எரிச்சலுடன் சொல்லி விட்டு அந்த ஸ்டூலை அப்படியே எடுத்துக் கொண்டு போனாள்.

ஐந்து... பத்து... என்று நிமிடங்கள் ஊர்ந்து போக...

மீண்டும் கூப்பிட்டார்.

''எதுக்குக் கூப்பிடறீங்க? சாப்டாச்சு... பேசாமல் படுத்துக்க வேண்டியதுதானே?''

"இங்கே வாயேன்."

"சொல்லுங்க."

"சச்சினை ஒரு போர்ட்டபிள் டீவி வாங்கிண்டு வரச் சொல்லு..."

"ரொம்ப முக்கியம்தான்..." சிடுசிடுப்பாய்ச் சொல்லி விட்டு வெளியேறினாள்.

"சச்சின் வர்றப்போ உங்கப்பாவை எங்கே அனுப்பறது? உங்கப்பா ரூம்தான் அட்டாச்டு பாத்ரூம். நம்ப ரூம் ரொம்ப சின்னதுதான். ஏ.ஸி. அந்த ரூம்லேதான் போடணும்."

"அது போட்டுக்கலாம். அப்பா இங்கு இருந்தால் குழந்தைக்கு இன்பெக்ஷன் வந்துடுமாம். அதனால் இங்கு வரவே பயப்படறானாம். தாத்தாவை எங்காவது அனுப்பு என்று சொல்றான்."

''இவரை யார் வச்சுப்பா? நீங்க ஒரே பிள்ளை. பேசாமல் ஓல்ட் ஏஜ் ஹோமில் சேர்த்துடலாம். சச்சின் கிளம்பியவுடன் அழைச்சுக்கலாம்."

''குட்... ஐடியா.. இதோ! இப்பவே விசாரிச்சுட்டு வரேன்..."

இவர்கள் பேச்சை எதையுமே அறியாத

நீ என்ன உண்கிறாய் என்பதைச் சொன்னால், நான் உன் தன்மையைச் சொல்லி விடுவேன்.
-பிரான்ஸ் பழமொழி; தகவல் : பூமாதேவி காளிமுத்து

துன்பம் வந்து விடுமே என்ற பயம்
துன்பத்தை விடத் துயரமானது, கொடியது.
- ஹைஸா; தகவல் : பா. அச்சுதன்

கிழவர் பேரனுடன் எப்படிப் பேசி மகிழலாம் என்ற கற்பனையில் மூழ்கித் திளைத்துக் கொண்டிருந்தார்.

"அப்பா! இன்னிக்குத்தான் சச்சின் வரப் போறான். உங்களையும் ஏர்போர்ட்டுக்கு அழைச்சுட்டு வரச் சொல்லியிருக்கான். இன்னும் அரைமணியிலே கிளம்பணும்..."

கிழவருக்கு சந்தோஷம் பிடிபடவில்லை. பேரனைப் பார்க்கும் உற்சாகத்தில் சிறு குழந்தையின் ஆர்வத்துடன் எழுந்தார். மடிப்பு கலையாத வேஷ்டியும் வெள்ளை வெளேர் என்ற ஜிப்பாவும், நெற்றியிலே பளிச்சென்ற விபூதியும்... வலது கையில் வாக்கிங் ஸ்டிக்கையும் எடுத்துக் கொண்டு கோபியின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு வெளியே வந்தார்.

தயாராய் இருந்த அம்பாஸிடர் காரில் ஏறி உட்கார்ந்து கொண்டார். கோபி முன்னால் போய் உட்கார்ந்து கொண்டார்.

கார் புறப்பட்டது. 'இதோ! இன்னும் கொஞ்ச நேரத்தில் சச்சினைப் பார்க்கப் போகிறோம். கொள்ளுப் பேரன் எப்படியிருப்பான்?' சச்சினுடன் பழகிய நாட்களை மனத்தில் அசைபோட்டவாறு அப்படியே கண்களை மூடிக் கொண்டார்.

"இறங்குங்க..."

மகனின் அதட்டலில் நிமிர்ந்தார்.

'இது என்ன இடம்? ஏர்போர்ட் மாதிரி இல்லையே?'

"எனக்குத் தெரிஞ்ச ப்ரண்ட் ஒருத்தன் இருக்கான். இங்கேயே இருங்க... நான் திரும்ப நேரமாகும்..."

"எதற்கு?"

எதுவுமே சொல்லாமல் கோபி உள்ளே போக... வாக்கிங் ஸ்டிக்குடன் மெதுவாய் அவனைப் பின்தொடர்ந்தார்.

உள்ளே இருந்து ஒரு நடுத்தர வயது மனிதர் வெளியே வந்து அவர் கையைப் பிடித்து அழைத்துக் கொண்டு உள்ளே போக... கோபி எதுவுமே சொல்லாமல் வெளியேறினார்.

"பெரியப்பா! உள்ளே வாங்க..." - அவரை அழைத்துக் கொண்டு போய் ஹாலில் உட்கார வைத்தார்.

"ஆமாம்... நீ யாரு...?"

"நாம்ப பங்காளிகள். எங்கப்பா ராமமிருதம் உங்களுக்கு சித்தப்பா பிள்ளை... நினைவிருக்கா?"

"ஓ... ராமு பிள்ளையா... சரி.. கோபி எதுக்கு என்னை இங்கு விட்டுட்டுப் போனான்?"

"அவருடைய பிள்ளை அமெரிக்காவிலிருந்து நாளைக்கு வரானாம்... திரும்ப அமெரிக்கா போகும் வரை உங்களை இங்கு இருக்கச் சொல்லியிருக்காரு. உங்க வீடு மாதிரி அவ்வளவு சௌகரியம் எதிர்பார்க்க முடியாது. இதோ... இதுதான் உங்க ரூம்... நைட்டு நீங்க டிபன்தானே சாப்பிடுவீங்க... இருங்க..."

சில விநாடிகளில் மனைவியுடன் வெளியே வந்து அவருக்கு அறிமுகம் செய்து வைத்து தட்டில் டிபனை வைத்து ஸ்டூலின் மீது வைக்க - அவர் எதுவுமே பேசாமல் சாப்பிட்டார்.

மறுநாள்... அதற்கடுத்த நாள்... மறுவாரம்... அதற்கடுத்த வாரம்... கோபி வரவே இல்லை...

பேரனைப் பார்க்க வேண்டும்... கொள்ளுப் பேரன் கையால் கனகாபிஷேகம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்று நெஞ்சு நிறைய ஆசைகளுடன் பேரனை எதிர்பார்த்துக் கொண்டு இருந்தாரே... ஏன் இங்கு கொண்டு விட வேண்டும்? இப்படி ஏமாற்றி அழைத்துக் கொண்டு இங்கு விடுவதற்கு அவர் செய்த தவறுதான் என்ன?

"பெரியப்பா! இன்னிக்கு சாயங்காலம் உங்க பிள்ளை வந்து உங்களை கூட்டிண்டு போயிடுவார்..."

"என் பேரன் என்னைப் பார்க்காமலேயே ஊருக்குப் போய் விட்டானா?" துக்கம் எல்லாம் பந்தாய்த் திரண்டு நெஞ்சை அடைத்தது.

"ம்..."

"கொள்ளுப் பேரனைக் கூடப் பார்க்கலே..." அந்தக் கிழவர் மனசாலும் உடம்பாலும் குழந்தையாக மாறினார். வாய் விட்டு உடல் குலுங்க அழுதார்.

"பெரியப்பா! அழாதீங்க... இதுதான் நிஜம். உலகத்திலே எல்லா மனிதர்களுமே இப்படித்தான் இருப்பார்கள். 'தான்... தன் குழந்தைகள்' அவ்வளவுதான் மற்ற உறவு வேண்டாம்."

"ஏன்பா! எனக்கு நீ தூரத்துச் சொந்தம்தானே? நீயும் உன் மனைவியும் இப்படி ஆசையா இருக்கீங்களே? இதுக்கு என்ன அர்த்தம்?"

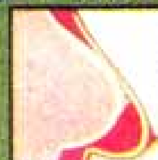
"பெரியப்பா! உண்மை ரொம்ப கசப்பானது தான்... நாங்க ஏழைங்க. உங்க பிள்ளை எங்களுக்குக் கொடுக்கற பணம்தான் இந்த அன்பு. எங்களுக்கு இந்தப் பணம் ரொம்ப அவசியம். உங்க பேரைச் சொல்லித்தான் நாங்க இப்ப வயிறாரச் சாப்பிடறோம்."

எதுவுமே சொல்லாமல் உட்கார்ந்திருந்தார். கோபி அன்று மாலை வந்த போது தான் தொடர்ந்து இங்கேயே இருக்க விரும்புவதை தெரிவித்தார். பணம்! அது இருதரப்பினருக்கும் சாதகமாக இருந்தால் நல்லதுதான். உண்மையை ஜீரணம் செய்து கொண்டார் கிழவர்.

முன்னழகு

உங்கள் விரல் நுனியிலே!











சகஜா

முன்னழகு க்ரீம்

Available at all leading Medical shops, Supermarkets, Beauty Parlours & Fancy Stores.

Super Stockist for Tamilnadu:

M/s. ARIHANT PHARMACEUTICALS (P) LTD.,

#32/75, Perumal Mudali Street, Chennai - 600 079. Phone: 044-5364874 / 5382395

CHENNAI: Mahaveer Agencies, Ph: 4837740. Vasantha Enterprises, Ph:4794101/4795251

Suresh Pharma Agencies, Ph: 5541485 / 5540011

AVAILABLE AT ALL: Apollo Pharmacy, Subhiksha Pharmacy, Muthu Pharmacy

TRICHY: M/s. Mars Marketing Company, Ph: 0431 - 767793

TIRUPPUR: M/s. Thamarai Enterprises Ph: 0421 - 745850

THIRUKKAZHUKUNDRAM: M/s. Padma Medicals Ph: 04114 - 48224

WANTED STOCKISTS IN ALL TOWNS OF TAMILNADU. CONTACT: 044 -4866967 E-mail: pranand2002@yahoo.co.in

MASTER HERBS PVT. LTD.

404, V.B.G. Gardens, Navodaya Colony, Mehdipatnam, Hyderabad - 500 028.

Telefax: 91-040-3518647/3510687 E-mail : sahaja@master-india.com Website: www.master-india.com.

தென்னாடுடைய சிவனே போற்றி! எந்நாட்டவர்க்கும் இறைவா போற்றி!

தெய்வத்திருமலை திருஅண்ணாமலையில் மாசி மாத பௌர்ணமி கிரிவலத்தில் அன்னதானம் செய்ய அழைக்கிறோம்!

பேரன்புடையீர்! வணக்கம். அருள்மிகு ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர் தங்களுக்கு அனைத்து நலன்களையும் தந்தருளப் பிரார்த்திக்கிறோம்.

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளையின் நான்காம் ஆண்டில் தொடர்ந்து அன்னதான சேவை!

● இமயமலையை விட காலத்தால் மூத்ததாகும் தெய்வத்திருமலையான நீலத்திரு அண்ணாமலை. ஆதாரத் திருத்தலங்கள் ஆறினுள் மணிபூரகம், பஞ்சபூதத் தலங்களிலே அக்னி, முக்தித்தலங்கள் நான்கிலே நினைத்தாலே முக்தி தரும் திருத்தலம், மூர்த்தி தலம், தீர்த்தம் ஆகிய மூன்றும் ஒருங்கிணைந்து ஞானியரும், பாமரரும் இரண்டறக்கலந்த க்ஷேத்திரம், ஒளி ஒன்றே கண்கண்ட கடவுளின் வடிவம் என்பதை உணர்த்தும் ஆதித் திருத்தலமாக விளங்குவது திருஅண்ணாமலை. திருஅண்ணாமலையாரை 14 கி.மீ.வலம் வந்தால் ஈரேழு 14 லோகங்களையும் சுற்றிய பலன் தரும் திருத்தலம் திருஅண்ணாமலை ஒன்றே ஆகும். இத்தனை சிறப்புவாய்ந்த திருஅண்ணாமலையில் கிரிவலம் வரும் இறை அடியார்களுக்கும், பக்தர்களுக்கும் மேலும் அங்குள்ள ஆதரவற்ற முதியோர்கள், உடல் ஊனமுற்றோர்கள், கண்பார்வையற்றோர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் பௌர்ணமி அன்று இரவு அன்னதானம் சிறப்பான முறையில் செய்யப்படுகிறது. இத்தப்புனித அன்னதான இறைபணியில் பங்குகொண்டு தாங்களும், தங்கள் சந்ததியினரும் எல்லாம்வல்ல ஸ்ரீ உண்ணாமுலை சமேத அண்ணாமலையாரின் அருள்பெரும் தெய்வீக அருளையும் பெற இது ஒரு சிறந்த வாய்ப்பாகும்.

தாங்கள் எதை நினைத்து அன்னதானம் செய்ய விரும்புகிறீர்கள் என்பதை தெரிவித்தால் அதன்படி நாங்கள் பௌர்ணமி அன்று அன்னதானம் செய்து பிரசாதத்துடன் ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர், ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன் படத்தையும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கிறோம்.

❖ பிறந்தநாள் ❖ திருமணநாள் ❖ முன்னோர்கள் திதி நாள் ❖ வாழ்க்கையில் உயர்வு ❖ தொழிலில் முன்னேற்றம் பெற ❖ நிரந்தர வேலை பெற ❖ கல்யாண பாக்கியம் பெற, நல்ல வரன் அமைய ❖ புத்திர/பிள்ளை பாக்கியம் பெற ❖ கணவன் - மனைவி இடையே ஒற்றுமை நிலவ ❖ கஷ்டங்களும், கடன்களும் எதிர்ப்பு இடையூறுகளும் நீங்க ❖ புதிய முயற்சிகளில் முன்னேற்றமும் வெற்றியும் உண்டாக ❖ புதிதாக தொழில் தொடங்க ❖ புதிதாக வீடு/ மனை பெற ❖ வாகன யோகம் பெற ❖ நல்ல சிந்தனை பெற ❖ சிந்தனை வளம் பெருக ❖ உடல் ஆரோக்கியம் பெற ❖ நீண்ட ஆயுள் பெற ❖ தெய்வசக்தியுடன் திகழ ❖ குடும்ப ஒற்றுமை பெற ❖ உலக ஒற்றுமை பெற ❖ சமுதாய ஒற்றுமை பெற ❖ தேச ஒற்றுமைபெற ❖ எல்லா உயிர்களும் இன்புற்று வாழவும்.

- தாங்கள் அளிக்கும் நன்கொடை எவ்வளவு சிறியதாக இருந்தாலும் அன்புடன் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.
- ரூ.500/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் ஒரு ஆண்டிற்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.1000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.
- ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு, ஆன்மீகம் மாத இதழ் பத்து ஆண்டுகளுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

அன்னதானத்திற்கு நன்கொடையாக ரூ.500, ரூ.1000, ரூ.5000 அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்களுக்கு காசியில் பூஜிக்கப்பட்ட ஸ்ரீ அன்னபூரணி அன்னையின் விக்கிரகமும், ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரரின் வண்ணப்படமும், சிறிய அளவில் சிவபுராண புத்தகமும் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

★ ரூ.5000/- அனுப்பும் ஆன்மீக அன்பர்கள் சார்பாக, ஒவ்வொரு மாதமும் பௌர்ணமி அன்று திருஅண்ணாமலையில் அன்னதானம் செய்து தொடர்ந்து பத்து ஆண்டுகளுக்கு பிரசாதமும் **'ஆன்மீகம்'** மாத இதழும் தங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். மேலும் நாங்கள் விரும்பும்போது சந்ததியரின் முகவரிக்கும் மாற்றம் செய்து தருகிறோம். ஆன்மீக அன்பர்கள் ஒவ்வொருவரின் பூஜை அறையும் புனிதம் பெறவேண்டும் என்ற இறைசிந்தனையோடு ரூ.5000 செலுத்துபவர்களுக்கு 1024 பக்கங்களுடன் கூடிய பெரிய அளவில் உள்ள **ஸ்ரீமத் பகவத்கீதை** புத்தகத்தை (தமிழில்) அனுப்பி வைக்கிறோம்.

● நன்கொடை அனுப்பும் சிவநேசச்செல்வர்கள் (Aanmeeka Annadhana Charitable Trust Chennai - 4) என்ற பெயரில் Cheque /D.D/ M.O. மூலம் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு அனுப்பி வைக்கவும். அன்னதான திருப்பணிகளை நலம்தரும் இறைபணி சேவைகளாக 'ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை' ஆற்றிவர தங்களது ஒத்துழைப்பை என்றும் பேரன்புடன் வேண்டுகிறோம்.



ஸ்ரீ அருணாசலேஸ்வரர்

நன்கொடைகளுக்கு 80 G பிரிவின்படி வரிவிலக்கு உண்டு.

Cheque / D.D / M.O அனுப்ப வேண்டிய முகவரி :

ஆன்மீக அன்னதான அறக்கட்டளை

AANMEEKA ANNADHANA CHARITABLE TRUST (Regd.)

68, Nadu Street, (Opp. Sri Kapaleeswarar Temple) Mylapore, Chennai - 600 004.

Tel : 4959302 Fax : (044) 4616311 E - Mail: siva siva @vsnl.net

ஸ்ரீ உண்ணாமுலையம்மன்

அண்ணாமலையாரைச் சரண் அடைந்தால் அகிலம் முழுதும் நம் வசமே!

அழகுக்கு அழகு செய்ய..!

பதில்கள் : ஹேமா லக்ஷ்மண்
(அழகு மற்றும் உணவுக் கலை நிபுணர்)



***டை** போடும் பழக்கம் உள்ள எனக்கு ஒரு வாரம் கூட டை வருவதில்லை. முடியின் வேர்ப் பகுதியில் நரை ஐந்து நாள் ஆனவுடன் தெரிய ஆரம்பித்து விடுகிறது. டை நிறைய நாள் வருவதற்கு என்ன செய்வது?*

உமா காந்தன்,
மாடுங்கா (மும்பை)

இப்போது இளமைப் பருவத்திலேயே ஆணுக்கும், பெண்ணுக்கும் தலை முடி நரைக்க ஆரம்பித்து விட்டது. அவர்கள் டை போடுவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. 'டை'யை மண்டைத் தோல் மீது போடக் கூடாது. பிரஷ் கொண்டு கேசத்தில் மட்டுமே தடவ வேண்டும். நல்ல முறையில் சாயமேற்றினால் முடி இயற்கையான நிறத்தில் இருக்கும்.

நீங்கள் வாரம் ஒரு முறை ஹென்னா கண்டிஷனர் போட்டு பின் 'டை' போட்டால் நிறைய நாள் வரும். முடிக்குத் தேவையான சத்துக்கள் நாம் சாப்பிடும் -உணவுப் பொருட்களிலிருந்து கிடைக்க வழி செய்தல் முக்கியமானதாகும். டை போடுவதற்கு முன் தலைமுடிக்கு வேண்டிய போஷாக்கை ஹென்னா மூலம் பெறலாம். அவ்வாறு செய்தால் டை போட்டால் நிறைய நாள் நிற்கும்.

19 வயதான எனக்கு ஜிம் போய் வந்து தசைகள் லூஸ் ஆனது போல் உள்ளது. தசைகள் வலுப்பட என்ன மாதிரியான உணவுகள் சாப்பிடுவது? எடை (ஜிம் போனபின்) குறைந்தாலும் நோயாளி போல் தோற்றம் உள்ளது.

சகுந்தலா, தரமணி.

ஜிம் போய் வந்தாலும் சத்து குறையாமல் சாப்பிட்டு வந்தால் கட்டாயம் நோயாளி போல் தோற்றமளிக்க வேண்டியதில்லை. உங்கள் கடிதத்திலிருந்து தெரிந்து கொண்டது, கட்டாயமாக இளைத்தே திருவது என்று முடிவெடுத்திருப்பது. சந்தோஷமாகச் செய்ய வேண்டிய எந்தக் காரியத்தையும் கட்டாய உணர்வுடன் செய்தால் விளைவு நோய்வாய்ப்பட்டது போல் தோற்றம் ஏற்படும்.





கட்டாயம் இது சரியாகிவிடும். சத்துக்கள் நிறைந்த அளவில் குறைந்த உணவை உட்கொள்ள வேண்டும். பால், பழம் மற்றும் பச்சைக் காய்கறிகள் நிறைய உட்கொள்ள வேண்டும். இவைகள் தசைகளை வலுப்படுத்தும். மோர் நிறைய சாப்பிடவும். வியக்கத்தகுந்த மாறுதலை உடன் பெறுவீர்கள்.

இப்போது குளிர் காலம். பாதங்கள் மிகவும் வெடித்து பார்க்கவே மிகவும் மோசமாக இருக்கிறது. வெடிப்புப் பெரிதாகி இரத்தம் வருகிறது. வலி மிகவும் தாங்க முடியவில்லை. என்ன செய்வது?

ப்ளாட் வாங்க போனேன்.





ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ

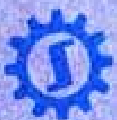
வசதிகள் நிறைந்த தனி வீடு, ப்ளாட் வாங்கும் விலையிலே.

என்னுடைய பட்ஜெட்டுக்கு ப்ளாட் தான் கிடைக்கும் என்று எண்ணியிருந்தேன், ஆனால் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவினால் வசதியான தனி வீடே கிடைத்தது.

ரூ. 600 மில்லியன் ஸ்ரீவத்ஸா குழுமத்தின் ஒரு ஒப்பற்ற படைப்புதான் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. நகரத்தின் எல்லைக்குள் எழில் மிகுந்த சூழலில் அமைந்திருக்கும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ என் குடும்பத்திற்கு அமைதியையும் ஆனந்தத்தையும் அளிக்கிறது.

ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவை தனித்தன்மை வாய்ந்த ஒரு வீடாக காட்டும் சிறப்பு அம்சங்கள்

ரூ. 8.5 லட்சம் விலையில் தொடங்கும் தனி வீடுகள்: ஆம். குறைந்த பட்ச நில அளவு 60X40 கொண்ட தனி வீடுகள் குறைந்த பட்ச விலையாக ரூ. 8.5 லட்சம் முதல் தொடங்கும் தனி வீடுகள். தனி வீடுகளுக்கு நீங்கள் கொடுக்கும் விலை இது மட்டுமே.



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.



750 சதுர அடி முதல் வீடுகள் தேர்ந்தெடுக்கலாம்: செலக்ட் செய்ய ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் 750 சதுர அடி முதல் 2000 சதுர அடி வரையில் உங்கள் பட்ஜெட்டுக்கு ஏற்ற வகையில் தேர்ந்தெடுத்து வடிவமைக்கப்பட்டது.

எண்ணற்ற டிசைன்கள்: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் தனி வீடுகளுக்கு பல வகை வீட்டு டிசைன்கள். இத்தகைய டிசைன்கள் உங்கள் தேவைக்கேற்ப மாற்றியமைக்கும் வசதியுடன் உங்களுக்கு அளிக்கப்படுகின்றன.

நெரிசல் இல்லாத சொர்க்கம்: 12 ஏக்கரில் அமைந்துள்ள ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ 140 தனி வீடுகளை மட்டுமே கொண்டது. எனவே உங்கள் வீட்டைச் சுற்றி நிறைய காலியிடம். குறைந்த வீடுகள். அதிக காற்றோட்டம். அதிக வசதி. ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ உங்களுக்கே உரித்தான தனி சொர்க்கம்.

மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு: அதிக பாதுகாப்பு கொண்ட அரண்மனை போல ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. கான்க்ரீட் மதிற் சுவர் பாதுகாப்பு கொண்டது. ஒரு நுழைவாயில் மட்டுமே கொண்டதால் உங்களுக்கு கிடைப்பது அதிக நிம்மதி.

சரியான இட அமைப்பு: பாலக்காடு சாலையில் கோயமுத்தூர் ரயில் நிலையத்திலிருந்து 7 கி.மி. தூரத்தில் அமைந்துள்ளது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. மிகச் சிறந்த பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மற்றும் வங்கிகள் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவிற்கு அருகில் அமைந்துள்ளது சிறப்பு அம்சம்.

24 மணி நேர குடிநீர் வசதி: ஆழ் கிணறுகள் மூலம் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவுக்கு 24 மணி நேர சுவையான குடிநீர் வசதி அளிக்கப்படுகிறது. இனிமையான சூழலுக்கு சுவையான குடிநீர் வசதி.

பொழுது போக்கு அம்சங்கள்: தினமும் மாலைகளில், விடுமுறை நாட்களில் இனிதாக பொழுதை கழிக்க வசதிகள் கொண்ட மினி க்ளப்பும், குழந்தைகளுக்காக அழகிய பூங்காவும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் அமைக்கப்படவுள்ளன.

ஷாப்பிங் வசதி: ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ வளாகத்தினுள் ஷாப்பிங் வசதிகள் நிறுவப்பட்டு வருகிறது.

M/s. சங்கர் & அசோசியேட்ஸ் அவர்களால் திட்டமிட்டு டிசைன் செய்யப்பட்டது ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூ. உங்கள் வீட்டுக்கு ஸ்ரீவத்ஸாவின் பயன்களைப் பெறுங்கள். ஸ்ரீவத்ஸா ஹில் வ்யூவில் வாழும் வாய்ப்பு 140 பேருக்கு மட்டுமே கிடைக்கவுள்ளது.

இத்திட்டம் எல் ஐ சி ஹவுசிங் பைனான்ஸ், ஹெச் டி எஃப் சி, சுந்தரம் ஹோம் பைனான்ஸ் லிமிடெட், எஸ் பி ஐ ஹவுசிங் பைனான்ஸ், கேன்பின் ஹோம்ஸ் லிமிடெட், மற்றும் பி ஓ பி ஹவுசிங் பைனான்ஸ் லிமிடெட் ஆகிய நிறுவனங்களில் கடன் வசதி பெறுவதற்கு வகை செய்யப்பட்டுள்ளது.



Anugrah 2915

Visit us at: www.sreevatsaonline.com

கோவை: 6/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இந்தியா. போன்: 91-422-437422, 432184, 432574, 441481, 454817, 432042, பேக்ஸ்: 91-422-430899, கிராம்ஸ்: *SRIVATSACO, Email: Sreevatsa@eth.net. / Sreevatsacbe@vsnl.com*
சென்னை: 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இந்தியா. போன்: 91-44-5953149, 5960270, 5957953, 5965401-05, 5961029-31 பேக்ஸ்: 91-44-5950055, 5965032, 5224087. *Email:Sreevatsa@vsnl.com* **மும்பை:** திரு. ஜி. ஜி. பாதன், டிமெஸ்ட் என்ஜிம் (இந்தியா) லிமிடெட், பணாட் எண் 37, 1 திவ்யா கமர்சியல் காம்ப்ளெக்ஸ், கீழ் தளம், 17வது சாலை, செம்பூர், மும்பை 400 071, இந்தியா. போன்: 91-22-5287241, டெலிபாக்ஸ்: 91-22-5285716 (அ) 91-22-5570025 (வீடு).

ராணிகுமார், வங்கி அதிகாரி.

உடல் சூடு, மன இறுக்கம் இருந்தாலும் கால்களில் வெடிப்பு ஏற்படும். ஒரு பேஸினில் வெதுவெதுப்பான நீர் எடுத்துக் கொண்டு, சில துளிகள் ஷாம்பூ போட்டு அதில் இரு கால்களையும் ஊறவைக்கவும். 10 நிமிடம் எடுத்து ஸ்க்ராப்பரால் சிறிது (மெதுவாக) தேய்க் கவும். நன்கு பாதங்களைத் துடைத்து வெடிப்பு நிறைய உள்ள இடத்தில் கிரீம் போட்டு விடவும்.

இரவு படுக்கும் முன் வெடிப்பு உள்ள இடத்தில் (Band-aid) போடவும். இரண்டு நாளில் இரத்தம் வருவது நிற்பதோடு வலியும் குறையும். வாரம் ஒருமுறை இவ்வாறு செய்து வந்தால் பாதம் நன்றாய் இருக்கும். செருப்பு (மெத்மெத்) குஷனாக உள்ளதாக வாங்கிக் கொள்ளவும். நிறைய மோர் சாப்பிடவும்.

உங்கள் நீண்ட கடிதத்தில் கவலை தெரி கிறது. கவலைப்படாதீர்கள். நன்றாய்ச் சரி யாகி விடும். முடிந்தவரை செருப்பு போடா மல் நடக்காமல் இருங்கள்.

எனக்கு வயது 29 ஆகிறது. எனக்கு நிறைய தலைமுடி உள்ளது. ஆதலால் அடிக் கடி சிக்காகி விடுகிறது. அதிலும் தலைக்குக் குளித்தவுடன் மிகவும் சிக்காகி விடுகிறது. நிறைய முடி அறுந்து விடுகிறது. முடியின் அடர்த்தி குறைந்து கொண்டே வருகிறது. வீட்டிலேயே செய்வது போல் சொல்லவும். என்னால் பார்லருக்கு வர முடியாது. சீயக் காய்தான் உபயோகப்படுத்துகிறேன்.

கிரிஜா, பாண்டிச்சேரி.

இரவு படுப்பதற்கு முன் தேங்காய் எண் ணெய் கொண்டு நன்கு மசாஜ் செய்து கொள் ளவும். காலையில் எழுந்து புரோட்டின் 'பேக்' போட்டு அலசவும். சிடுக்கு விழாது. முடி நன்கு செழித்து வளரும். கருமையாக முடி இருக்கும். சீயக்காய் உபயோகப்படுத்தினால் முடி அறுந்து போகும். (புரோட்டீன் பேக் என்பது 1 கிலோ பச்சைப் பயறு + 1/4 கிலோ வெந்தயம் கலந்து காயவைத்து அரைத்துச் சலித்தது) முடியும் பட்டு போன்று மினு மினுப்பாக இருக்கும்.

என்னுடைய உயரம் 159 செ.மீ. வெயிட் 80 கிலோ. எனக்கு வாயுத் தொல்லையும் உள்ளது. எனக்கு ஒரு பெண்ணும் இரண்டு பையன்களும் உள்ளனர். வயிறு பாகம் பெருத்து உள்ளது. எந்த மாதிரி உணவை நான் சாப்பிடுவது? என்னால் பட்டினி இருக்க முடியவில்லை. டயட் செய்தால் வயிறு வலி ஏற்படுகிறது. விவரமான பதில் மங்கையர் மலர் மூலமாகத் தேவை.

கமலா சடகோபன் (பம்பாய்), திருமதி. ஜான் (கர்நாடகா), ராணி குமார், (பூனா).

ஒரே கேள்வி மூன்று பேர் கேட்டுள்ளீர் கள். கேள்வி சிறிது மாறுபட்டாலும் பதில் ஒன்றேதான். டயட்டிங் என்பது பசிக்காமல் இருந்தால்தான் நாம் டயட்டைச் சரியான முறையில் செய்கிறோம் என்று அர்த்தம். என் னுடைய வாடிக்கையாளர்கள் பொறுமை யுடன் செய்து அற்புத பலன் பெற்ற பலர் (புகழ்பெற்றவர்கள் கூட) உள்ளனர்.

இளைப்பது கஷ்டமல்ல. ஆனால் அப் படியே தக்க சரியான முறையை நிரந்தர மாகத் தேர்ந்தெடுங்கள். வெந்த உணவை அறவே குறையுங்கள். இயற்கை உணவு முறையைப் பின்பற்றவும். வாயு உபத்திரவம் வராமல் தடுக்க (மோரில் பெருங்காயம் + உப்பு + கருவேப்பிலை போட்டு) அடிக்கடி சாப்பிடவும். காலை எழுந்ததும் காப்பி 6 மணிக்கு. 8 மணிக்கு பழங்கள் கட் செய்து சாப்பிடவும். (வாழைப்பழம், கொய்யா தவிர்க்கவும்.)

9 மணிக்கு 1 தம்ளர் மோர் (வெண்ணெய் எடுத்தது) அடிக்கடி மோர் சாப்பிடவும். முளைகட்டிய பயறு சாப்பிட்டால் 10 நிமிடம் கழித்து வெந்நீர் சாப்பிடவும் (அப்போதுதான் வாயு வராது). மதியம் - சாதம் சிறிய கப் கீரை, இயற்கை சாலட்கள் (வெள்ளரிக்காய் + தக்காளி தயிர் பச்சடி), சாம்பார், ரசம், மோர் இரவு சுக்கா சப்பாத்தி பல காய் கூட்டு எண்ணெய் இல்லாமல். அடிக்கடி பசி எடுத்தால் மோர் திக்காக (ஆடை இல்லாமல் வெண்ணெய் எடுத்த மோர்) சாப்பிடவும். கட்டாயம் உடல் ஒரே சீராக இளைக்கும்.

பால், தயிர் பாத்திரங்களில் நன்றாகப் பிடித்து விட்டால் தேய்ப்பது கடினம். ஆனால் பாத்திரத்தில் முக்கால்வாசி தண்ணீரை விட்டு கொதிக்க விட்டு, அரை மூடி எலுமிச்சையை பிழிந்து மூடவும். ஐந்து நிமிடத்தில் எல்லா கறைகளும் கரைந்து வந்து விடும். பின் ஈஸியாக தேய்த்து விடலாம்.

- கமலா ஜானகிராமன்.



பதக்கங்களை குவிக்கும்

பமீதா!

எந்த ஊனமானால் என்ன? பதக்கங்கள் குவிப்பதை குறைத்துக் கொள்ளப் போவதில்லை இப்படிக் கூறுபவர் குமாரி ஃபமீதா காத்ரி. இருபது வயதுக் குமரியான இவர் ஊனத்தைப் பற்றி ஏன் குறிப்பிடுகிறார் என்கிறீர்களா? அவரைப் பெற்றவர்கள் இருபத்தியொரு ஆண்டுகளுக்கு முன் கவலையில்தான் மூழ்கியிருந்தார்கள். அப்படி என்ன நடந்து விட்டது?

ஏழு மாத கர்ப்பிணியான மருத்துவர் ஒருவர், தன் பேஷண்ட் ஒருவருக்கு குடும்பக் கட்டுப்பாடு அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டிருந்த சமயத்தில், உடலில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு அவசரமாக பிரசவிக்க வேண்டிய ஒரு நிலையில், வேறு ஒரு மருத்துவமனையில் சேர்ந்து அழகான பெண் குழந்தையைப் பெற்றெடுத்தார்.





பிறந்த குழந்தையின் எடை 1½ கிலோதான் இருந்தது. குறை மாதத்தில் பிறந்த குழந்தை என்பது ஒரு பக்கம் இருந்தாலும், அந்தக் குழந்தையைக் கையாண்ட மருத்துவர்கள், ஒரு பெரிய குண்டையே தூக்கிப் போட்டார்கள். "உங்கள் குழந்தையால் நடக்கவோ, பேசவோ முடியாது. மனவளர்ச்சியும் குன்றியதாக இருக்கும்" என்பதுதான் அது. எப்படித் தாங்கிக் கொண்டிருப்பார் அந்தத் தாய்? சொல்லுங்கள். அதுவும் கணவன் எஸ்.கே. காத்ரி, மனைவி ரஷீதா காத்ரி (பிரசவித்த தாய்) இருவருமே டாக்டர்கள். அவர்களுக்கு இப்படியொரு வாரிசு என்றால் யாரை நொந்து கொள்ள முடியும்? இதுதான் ஃபமீதா பிறந்த கதை.

"குழந்தையோ பிறந்து விட்டது. வளர்த்துதான் ஆக வேண்டும். அழுது பிரயோஜனம் இல்லை. இந்த

அனைத்தைச் சவாலாக ஏற்று எதெல்லாம் முடியாதோ, அவைகளில் நம் குழந்தையை பரிமளிக்கச் செய்ய வேண்டும் என்று நானும், என் கணவரும் தீர்மானித்துக் கொண்டோம்" எனக்கூறும் டாக்டர் ரஷ்தா, மேலும் தொடர்கிறார்,

"அவளுக்கு, பிறந்த சில நாட்களிலிருந்தே ஃபிசியோ தெரபி பயிற்சி முறையைத் தகுந்த ஒரு பயிற்சியாளர் மூலம் கொடுத்து வந்தோம். குறிப்பிட்ட மாதங்களில் குப்புறக் கவிழவோ, நீந்தவோ, தவழவோ செய்யவில்லை. ஐந்து வயதில்தான் நிற்கவே ஆரம்பித்தாள். ஆனால் ஒன்றரை வயதிலேயே, பாட்டு கேட்டால் அவள் தன் கால்களை லேசாக ஆட்டுவாள்.

ஆறு வயதில்தான் கையிலிருப்பதை வாய்க்குள் போட்டுச் சாப்பிட வேண்டும் என்பதையே புரிந்து கொண்டாள். இருந்தாலும் நாங்கள் மனம் தளரவில்லை. ஒன்பது வயதில் நடன ஆசிரியரை அமர்த்தினோம். கையில் ஏதாவது கிடைத்தால் கிறுக்க ஆரம்பித்ததைக் கண்டு ஓவிய ஆசிரியரை அமர்த்தினோம். பேசுவதற்காக ஸ்பீச் தெரபி கொடுத்தோம்.

அவளை மற்றவர்களைப் போல ஒரு நடமாடும் பெண்ணாக உருவாக்க நாங்கள் எடுத்துக் கொண்ட முயற்சியும், கொடுத்த பயிற்சியும் வீண் போகவில்லை. இன்று அவள், நாட்டியம், ஓவியம், விளையாட்டு என்று பலதரப்பட்ட போட்டிகளிலும் கலந்து கொண்டு பதக்கங்களை குவித்து வருகிறாள்."

'இந்த ஊனமுற்ற பெண்ணுக்கு இவ்வளவு அறிவாற்றலா? சாதிக்கவென்றே பிறந்திருக்கிறாளோ' என்ற கேள்விக்குறியுடன் அவரைப் பார்த்த பொழுது, ஃபஹீதா கூறுகிறார்,

"என்ன ஆன்ட்டி பார்க்கறீங்க? எனக்கு இது மட்டுமல்ல. கொஞ்சம் கொஞ்சம் சமையல் கூடத் தெரியும். முன்பெல்லாம் பெண்களெல்லாம் இப்படி அழகா டிரெஸ் பண்ணிக்கிறாங்களேன்னு கொஞ்சம் பொறாமையா கூடத் தோன்றியது. இப்போ நானும் மாட்சிங்காக டிரஸ் செய்து கொள்ளத் தெரிந்து கொண்டு விட்டேன். இன்று கூட உங்கள் பேட்டிக்காக நானேதான் டிரஸ் பண்ணிக் கொண்டிருக்கிறேன். பாருங்களேன்" என்றார்.

பேச்சு அவ்வளவு சரளாக இல்லாவிட்டாலும், நிறுத்தி, நிதானமாக சொல்ல வேண்டியதை தெள்ளத் தெளிவாகத் தெரிவித்தார்.



ஒன்றரைக் கிலோ எடையுடன், டாக்டர்கள் கைவிரித்த நிலையில் பெற்றோர்களின் ஊக்கம் மற்றும் விடாமுயற்சியாலும், இருபத்தியொரு ஆண்டுகள் கழிந்த நிலையில் இன்று...

'முர்த்துசாவியா ஸ்பெஷல் ஸ்கூல் ஃபார் மென்டலி ரிடார்டர்ட் அண்ட் ஹியரிங் இம்பேர்ட்' பள்ளியில் ஏரோபிக்ஸ் மற்றும் ஓவியப் பயிற்சி ஆசிரியையாகப் பணிபுரியும்

இவருக்கு, 'தேசிய விருது' கிடைத்திருக்கிறது. 3.12.2001 அன்று தில்லியில் சிறந்த பணியாளருக்கான இந்த விருது, துணை ஜனாதிபதியினால் வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. இதைத் தவிர, மனவளர்ச்சி குன்றியோர் வகையினரிடையே, ஊனமுற்ற பணியாளர்களுள் மாநில விருதும், மாநில ஆணையரகத்தால் வழங்கப்பட்டிருக்கிறது.

1997ல் கன்சாஸ் சிட்டி (அமெரிக்கா)யில் சர்வதேசக் கூட்டத்தில் இவரின் நடன நிகழ்ச்சி நடைபெற்றிருக்கிறது.

விளையாட்டுப் போட்டியில் தேசிய அளவில் வெற்றி பெற்ற இவர், நார்த் கரோலினா (அமெரிக்கா) சென்று, அங்கு நடந்த பிரத்யேக சர்வதேச ஒலிம்பிக் போட்டியில் பங்கேற்று 1999ம் ஆண்டு வெள்ளிப் பதக்கம் வென்றிருக்கிறார்.

தேசிய அளவில் நடந்த ஓவியப் போட்டியில் தங்க மெடலை வென்ற இவர், ஐரோப்பாவில் நடந்த சர்வதேச போஸ்ட்டர் டிசைன் போட்டியில் (2000ஆம் ஆண்டில்) பங்கேற்று, வெண்கலப் பதக்கத்தை வென்றிருக்கிறார்.

இதைத் தவிர மாநில அளவில் இவர் வென்றிருக்கும் பரிசுகளுக்கும், மெடல்களுக்கும் அளவே இல்லை.

இத்தனை திறமைகளை உள்ளடக்கிக் கொள்ளும் ஃபமீதா, "எனக்கு தெய்வ நம்பிக்கை அதிகம் உண்டு. என்னை இந்நிலைக்கு உயர்த்திய என் தாய், தந்தையரே எனக்குக் கண் கண்ட தெய்வம். நான் எந்தப் போட்டியில் பங்கேற்கச் சென்றாலும், என் முழு கவனத்தையும் அதில் செலுத்தி, தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்பட்டு, பரிசையும் தட்டிக் கொண்டு வந்து விடுவேன். என்னால் எதையும் சாதிக்க முடியும்" என்று திண்ணமாகக் கூறுகிறார்.

மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளை வளர்க்கும் விதம் பற்றி டாக்டர் ரஷீதா கூறுவதைப் பார்ப்போம்.

"இப்படியொரு குழந்தை நமக்குப் பிறந்து விட்டதே என்று பெற்றோர் நிலைகுலைந்து போய்விடக் கூடாது. அவர்களுக்குள்ளும் சில ஆற்றல்கள் இருக்கும். அதை வெளிக் கொணர பெற்றோரும் பாடுபட வேண்டும். இதுபோல் குழந்தைகளை வெளியில் அழைத்துப் போக வெட்கப்பட்டுக் கொண்டு வெளி உலகையே அவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துவதில்லை. வெளி மனிதர்கள் யாராவது வீட்டிற்கு வந்தால், தனி அறையில் வைத்து மூடி விடுகிறார்கள்.

இவை போன்றவை அக் குழந்தைகளின் மனதில் மேலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். அவர்களையும் சகஜமாக, ஃப்ரீயாக விட வேண்டும். பலரிடம் பழகுவதே அவர்களுக்கு ஒரு நல்ல வைத்தியமாகக் கூட இருக்கும். நாமே, நம் குழந்தைகளை தனிமைப்படுத்தக் கூடாது."

"எனக்கு எந்தக் குறையும் இல்லை. மற்றவர்களை விட நான் நிறையவே சாதித்திருக்கிறேன்" என்று கூறும் மனநலம் குன்றிய இருபது வயது குமரியின் குரலில், நம்பிக்கை என்னும் ஆணிவேர் வேரூன்றி, விருட்சமாக விரிந்து கொண்டிருப்பதை உணர முடிந்தது.

பேட்டி : மாலதி சந்திரசேகரன்
அட்டை வண்ணப்படம்: ஜி. சுரேஷ்

கோபி '65



காலி பிளவரை சிறிய பூக்களாக உதிர்த்து, அதில் கைப்பிடி அளவு கடலை மாவு, 1 டேபிள் ஸ்பூன் அரிசி மாவு, 1 டேபிள் ஸ்பூன் கார்ன்ஃப்ளோர், தேவையான அளவு உப்பு, மிளகாய்த் தூள் 1 டீஸ்பூன், மஞ்சள் தூள் ¼ டீஸ்பூன், இஞ்சி, பூண்டு அரைத்த விழுது 1 டீஸ்பூன் சேர்த்து சிறிதளவு தண்ணீர் தெளித்து, நன்றாகக் கலந்து வைக்கவும். பின்பு எண்ணெய் காய்ந்ததும் பொரித்தெடுக்கவும். (முதலில் எண்ணெய் நன்றாகக் காய்ந்த பின்பு, மிதமான தீயில் வைக்கவும். நன்றாக வெந்து சிவந்ததும், மொறுமொறு கோபி '65 தயார்.

- என். கீதாலட்சுமி.

அழகாக இருக்க அனைவருக்குமே ஆசைதான்! இயற்கையாக அழகாக இல்லாமல் போனால் கூட சில திருத்தங்களைச் செய்து கொண்டு அழகுடன் விளங்க முடியும் என்கிற காலம் இது. இப்படி அழகு படுத்திக் கொள்ள தலை முதல் கால் வரை அழகு நிலையங்களில் என்னென்ன செய்கின்றனர் என்பதையும், இவற்றை வீட்டில் இருந்தபடியே சில எளிய வழிகளில் செய்து கொள்ளலாம் என்பதைப் பற்றியும் விளக்குகிறார் சென்னை மயிலாப்பூரில் உள்ள மஹா அழகு நிலையத்தின் நிறுவனரான திருமதி. மஹாலட்சுமி கமலக்கண்ணன்.





வீட்டிலேயே 'பார்லர்' அழகு!

அழகுப் பயிற்சிகளை மேலும் கற்று வர சமீபத்தில் பிரான்சு நாட்டிற்குச் சென்று திரும்பியுள்ள இவர் இத் துறையில் பல ஆண்டுகளாக அனுபவம் பெற்றிருப்பதோடு, பல பெண்கள் இக் கலையைக் கற்று அழகு நிலையம் வைக்க, பயிற்சியளிக்கும் அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற அழகுக் கலை பயிற்சி நிலையத்தையும் நடத்தி வருகிறார்.

பழங்காலத்தில் பெண் மணிகள் எந்த அழகு நிலையங்களுக்கும் சென்றதில்லை. ஆற்றில் நீராடி, ஆற்று மணலின் மிருதுவான பகுதியை உடலில் தேய்த்து வேண்டாத முடிகளை நீக்கிக் கொண்டனர். கஸ்தூரி மஞ்சள், வாசனைப் பொடி, நலுங்குப் பொடி, துளசி, வேப்பிலை போன்ற இயற்கை மூலிகைகளைக் கொண்டு அழகைப் பாதுகாத்துக் கொண்டனர். சென்ற நூற்றாண்டு வரை கூட அநேக பெண்கள் திருமணத்தின் போதுதான் அழகு நிலையத்திற்கே முதன் முறையாக சென்று வந்தனர்.

ஆனால் இந் நாளில் பதினைந்து வயதுப் பெண்கள் கூட உடலில் வளரும் அதிக முடியை நீக்கிக் கொள்ள அழகு நிலையங்களுக்கு வருகின்றனர். நடனம், நீச்சல், விளையாட்டுப் பயிற்சிகள் செய்பவர்களுக்கு இதனை கட்டாயம் செய்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது. பருவ வயது காரணமாக ஏற்படும் முகப்பரு

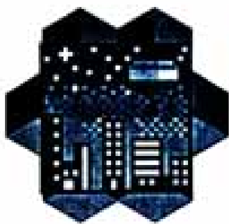
பொடுகுத் தொல்லை போன்ற பல பிரச்னை களையும் அழகு நிலையத்தாரின் உதவியுடன் நீக்கிக் கொள்கிறார்கள்.

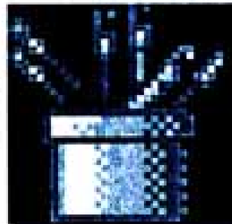
இவ்வாறு கவனமாக இருக்கும் பெண்கள் மணமாகி பிள்ளை பெற்றதும், உடலில் காட்டும் கவனத்தைக் குறைத்துக் கொள்கின்றனர். இந் நிலையில் உடல் கட்டு குறையாமலிருக்க பயிற்சி செய்யத் தொடங்குகிறோம். இதே போல் அழகும், பொலிவும் தொய்ந்து போகத் தொடங்கும் முகத்திற்குப் பயிற்சி வேண்டாமா? இவ்வாறு முகத்திற்கு அளிக்கப்படும் பயிற்சியே 'ஃபேஷியல்' என்றழைக்கப்படுகிறது. இல்லத்தரசிகளானாலும், வேலைக்குச் சென்று வருபவர்களானாலும் இருபத்தி ஐந்து வயது முதல் ஃபேஷியல் செய்து கொள்ளத் தொடங்க வேண்டும். சூரிய வெப்பத்தினாலும், தூசியாலும் பாதிக்கப்படும் முகத்தின் சருமத்தை மாதமொருமுறை பிளீச் செய்து ஃபேசியல் செய்ய வேண்டியது மிக அவசியம்.

ஃபேஷியலில் பல வகைகள் உள்ளன. இவை ஒவ்வொன்றிற்கும் விதவித பலன்கள் உள்ளன. பழங்களைக் கொண்டு செய்யும் ஃபேஷியல், உலர்ந்த பழங்களைக் கொண்டு செய்யும் ஃபேஷியல், கால்வானிக் ஃபேஷியல், பேர்ல் ஃபேஷியல், கோல்டு ஃபேஷியல், அரோமா ஃபேஷியல், ஹெர்பல் ஃபேஷியல் என பல வகை உண்டு. இவற்றைத் தவிர சமீபத்தில் பிரான்சு நாட்டிற்குச் சென்று அங்கு முதலிடம் வகிக்கும் கிநோட் ஃபேஷியல் முறையைப் பயின்று வந்தேன். GUINOTA FACIAL மூலம் முகத்தில் உள்ள கருப்பு திட்டுக்கள், கருமை நிறப் புள்ளிகள், கருமை நிறம் முதலியவை நீங்கி முகம் வெண்மையாக மாறுகிறது. இதில் உள்ள முக்கிய மூன்று அம்சங்கள் :

டிராயிங் ரூமில் பலவித புகைப்பட ஆல்பங்களை கண்ணில் படும்படி அழகாக வைத்தால், நம் வீட்டிற்கு வருபவர்கள் காத்திருக்கும் பொழுது அவற்றை எடுத்துப் பார்ப்பார்கள். அவர்களுக்குக் காத்திருந்த சிரமம் தெரியாது. அதே சமயம் குவிந்து கிடக்கும் ஆல்பங்கள் புத்துயிர் பெறுமே!

- ஏ. கஸ்தூரி.





The Hydradermie treatment :

இதன் முக்கிய அம்சம், தோலில் உள்ள கறுப்பு நிற பிக்மெண்ட்டுகளையும், பருக்களின் வடுக்களையும், கறுப்புத் திட்டுக்களையும் நீக்கி தோலை வெண்மையாக மாற்றுவது.

Beauty Nerve treatment :

நரம்புகளைச் சரியான முறையில் தூண்டி விடும் இந்தப் பயிற்சியினால், முகம் இளமையாகவும், புத்துணர்ச்சியுடனும், பொலிவுடனும் விளங்கும்.

Liftosome treatment :

முகத்தில் உள்ள சுருக்கங்கள் நீங்கி, தொய்ந்திருக்கும் முகத்தைத் தூக்கி நிறுத்த இந்த முறை உதவுகிறது.

இதில் பயன்படுத்தப்படும் எலக்ட்ரோராடை ஏழு நிமிடங்களுக்கு முகத்தில் மஸாஜ் செய்ய பயன்படுத்துவதன் மூலம் முகத்தின் நிறமும், பொலிவும் அதிகமாகும்.

கோல்டன் ஃபேஷியல் :

இம் முறையில் ஃபேஷியல் செய்வதால் சூரிய வெப்பத்தினால் சரும நிறம் மாறுவது, முகத்தில் ஏற்படும் கறுப்பு திட்டுக்கள், சுருக்கங்கள் நீக்கப்படும். சரியான பிரஷர் பாயின்ட்டுகளை ஒரு கைதேர்ந்த அழகு நிபுணரின் உதவியுடன் அழுத்தி மசாஜ் செய்வது அவசியம்.

இதில் முதலில் நேரோ பேக் எனப்படும் ஷா தானியம், முட்டை, பன்னீர் முதலியவற்றின் கலவை முகத்தில் பத்து நிமிடங்களுக்குத் தடவப்படுகிறது. பிறகு அதன் மேல் பால் தெளித்து மெதுவாகத் தேய்த்து வேண்டாத தோல் பகுதிகள் நீக்கப்படுகின்றன. பிறகு நன்னீரால் முகத்தைத் துடைத்து 'கோல்ட்' க்ரீம் மற்றும் பால் சேர்த்துத் தடவப்படுகிறது. சரியான பிரஷர் பாயின்ட்டுகளில் விம்ஃப்பாடிக் மசாஜ் என்ற முறையில் மசாஜ் செய்யப்படும்.

பிறகு சாதாரண முறையில் நாற்பத்தி ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மசாஜ் செய்து முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகள் நீக்கப்படுகின்றன. பிறகு 'கோல்ட் ஜெல்' தடவி கால்வானிக் மெஷின் மூலம் பாஸிட்டிவ்வில் (+ve) ஐந்து நிமிடமும், நெகட்டிவ்வில் (-ve) ஐந்து நிமிடமும் வைத்து மசாஜ் செய்யப்படும். பிறகு முகத்தினை துடைத்து 'கோல்ட் பாக்' தடவி கண்களைச் சுற்றி Sha weed என்ற லோஷனை தடவ வேண்டும். கண்களின் மேல் குளிர்ச்சியான பஞ்சு வைக்கப்படுகிறது. பிறகு அதனை துடைத்து விட்டு Sha base என்ற க்ரீம் தடவப்படும். இதுவே கோல்டன் ஃபேஷியல்.

பேர்ல் ஃபேஷியல் (PEARL FACIAL|)

மிகவும் கறுப்பான நிறம் உள்ளவர்களுக்கு இம்முறை நல்ல பலன் தரும். இதற்கு

ஒரு திருமணத்தில் சாப்பாட்டுக்குச் செல்லும் போது ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு சின்ன டவல் கொடுத்து உள்ளே அனுப்பினார்கள். சாப்பிட்டு கை கழுவி, பிறகும் அந்த டவல் ரொம்ப உபயோகமாக இருந்தது. ஒரு தேங்காய் விலை கூட இருக்காது அந்த டவல். ஆனால் அதன் உபயோகத்தை (அந்தச் சமயம்) சொல்லி முடியாது.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



கோல்டன் ஃபேஷியல் அளவிற்குச் செலவு செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை. யாவரும் செய்து கொள்ளலாம். குறிப்பாக அதிக எண்ணெய்ப் பசை உள்ளவர்கள் செய்து கொள்வது நல்லது.

காவ்வானிக் ஃபேஷியல் (GALVANIC FACIAL)

உலர்ந்த சருமம் மற்றும் பருக்கள் அதிகம் உள்ளவர்களுக்கு இம்முறையில் ஃபேஷியல் செய்வது நல்லது. மிஷினின் உதவியுடன் மசாஜ் செய்யப்படும் இம்முறையில் கறுப்புத் திட்டுக்கள், டபிள் சின், தொங்கும் கழுத்து சதை முதலியவை நீங்கும்.

அரோமா ஃபேஷியல் (AROMA FACIAL)

வயதான பெண்மணிகள், சைனஸ் பிரச்னை உள்ளவர்கள், தூக்கம் வராமல் வேதனைப்படுபவர்கள் தலைவலியினால் அவதிப்படுபவர்கள் முதலியோருக்கு இம்முறை ஃபேஷியல் மிகவும் உகந்ததாகும். அரோமா பாக் தொங்கிய சதையைத் தூக்கி நிறுத்த உதவும். இதில் பயன்படுத்தப்படும் வாசனை திரவியங்கள் மனதை ரம்யப்படுத்தி, நோயினால் ஏற்படும் சிரமத்தைக் குறைக்கிறது.

பழவகை ஃபேஷியல் (FRUIT FACIAL)

எண்ணெய்ப் பசை அதிகமுள்ள முகத்தினருக்கு இவ்வகை ஃபேஷியல் மிகவும் ஏற்றது. முழுக்க முழுக்க இயற்கையான பழங்களின் உதவியுடன் செய்வதால் நல்ல பலனைத் தரும். சாத்துக்குடி பழரசத்துடன் பால் சேர்த்து முகத்தில் தடவி முகம் நன்றாகச் சுத்தப்படுத்தப்படும். பிறகு பாலையும் ஓட்ஸையும் சேர்த்து முகம் நன்றாக தேய்க்கப்பட்டு தேவையில்லாத தோல் பகுதி நீக்கப்படுகிறது. ஆப்பிள் மற்றும் பப்பாளியின் கலவையின் உதவியுடன் மஸாஜ் செய்த பிறகு, வாழைப்பழம், பப்பாளி, ஆப்பிள், ஸ்ட்ராபெரி மற்றும் தேன் ஆகியவற்றின் கலவை முகத்திற்கு 'பேக்'காக போடப்படும். பிறகு முகத்தை சுத்தப்படுத்தினால் நல்ல பலன் கிடைக்கும். முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகள் நீங்கி அழகும், பொலிவும் கூடும்.

உலர்ந்த பழவகை ஃபேஷியல் (Dry Fruit Facial)

இம்முறையில் ஆரஞ்சு பழரசத்துடன் பால் சேர்த்து முகம் சுத்தப்படுத்திய பிறகு பாலுடன் வீட் ஜெம் சேர்த்து முகம் தேய்க்கப்படும். பிறகு ஆப்ரிகாட், பாதாம், வேர்க்கடலை, வால்நட் ஆகியவற்றைப் பாலில் ஊறவைத்து அரைத்துப் பால் எடுத்து அதைக் கொண்டு மசாஜ் செய்யப்படும். பிறகு பேரிச்சை, அத்திப்பழம், பிஸ்தா, பாதாம் முதலியவற்றை அரைத்து 'பாக்'காக போடப்படும்.

உலர்ந்த சருமம் உள்ளவர்களுக்கு இம்முறையில் ஃபேஷியல் செய்யப்படுவதால் எண்ணெய்ப் பசை முகத்தில் சேர்க்கப்பட்டு முகம் பளபளப்பாக்கப்படுகிறது. அதோடு சருமத்தை நல்ல முறையில் பாதுகாக்கிறது.

மேற்கூறியபடி உள்ள பலவகை ஃபேஷியல்களைச் செய்து கொள்வதால் என்னென்ன பலன்கள் கிடைக்கும் தெரியுமா?

- மனம் பெரிதளவில் ஓய்வு பெறுகிறது.
- நரம்பு மண்டலம் ஒழுங்காக வேலை செய்யும்.
- முகத்தில் ரத்த ஓட்டம் சீராக இருக்கும்.
- High Frequency உபயோகிப்பதால் முகத்தில் உள்ள கிருமிகள் அழியும்.
- உலர்ந்த சருமம் சீராகும்.
- முகத்தில் உள்ள கரும்புள்ளிகள், வெண் புள்ளிகள் நீங்கும்.
- ஃபேஷியல் செய்தால் ஒரு மாத காலம் குளிர், சூரிய வெளிச்சம் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படாது.

ஃபேஷியல் செய்து கொள்ளக்கூடாதவர்கள் யார் யார் தெரியுமா?

- அதிக எண்ணெய்ப் பசை உள்ளவர்கள்.
- முகப்பரு அதிகம் உள்ளவர்கள்

• மூக்கில், காதில் அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள்.

• முகத்தில் வெட்டுக் காயம் உள்ளவர்கள்.

• தீக்காயம் முகத்தில் ஏற்பட்டவர்கள்.

முகத்திற்கு ஃபேஷியல் தானாகவே செய்து கொள்ளும் போது கவனக்குறைவாக சரியாகச் செய்யாவிட்டால் தோலில் பிரச்னைகள் உண்டாகும். அலர்ஜி, எரிச்சல் ஏற்படலாம். சரியான 'க்ரீம்'மை அளவாகப் போட்டு சரியாக ஆவி பிடிக்க வைத்து கறுப்புப் புள்ளிகளை (பிளாக் ஹெட்ஸ்) நீக்க வேண்டும். அறுபது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் தவறியும் கூட தானே செய்து கொள்ளக் கூடாது.

இனி வீட்டிலேயே ஃபேஷியல் செய்து கொள்வது எப்படி என்று பார்க்கலாம். முகத்தினை நரம்பு முடிவுகள் தெரியாமல் மசாஜ் செய்யக்கூடாது. முகத்தை நன்றாகக் கழுவி விட்டு சில வகை 'பாக்'குகளை மட்டுமே போடலாம்.

உலர்ந்த சருமத்தினர் புருவத்திற்கு விளக்கெண்ணெய் தடவவும். உதட்டின் மேல் 'வாஸலீன்' அல்லது கிளிசரின் தடவவும். பால், ஓட்ஸ், பாதாம் எண்ணெய் சிறு துளிகள், ஆலிவ் எண்ணெய் சிறு துளிகள் கலந்து போட்டு சில நிமிடங்கள் ஊறிய பிறகு முகத்தை கழுவிக் கொள்ளவும்.

சாதாரண சருமம் உள்ளவர்கள் ஒரு பிடி புதினா, இரண்டு வேப்பிலை, இரண்டு துளசி இலைகளை அரைத்து முகத்தில் தடவி சில நிமிடங்கள் ஊறி முகத்தைக் கழுவலாம்.

எண்ணெய் சருமம் உள்ளவர்கள் பன்னீர், ஓட்ஸ், ஆஸ்ட்டிரிஞ்சன்ட், தயிர், எலுமிச்சைச் சாறு ஆகியவற்றைக் கலந்து முகத்தில் தடவி சில நிமிடங்களுக்குப் பிறகு முகத்தைக் கழுவலாம்.

முகம் பளபளப்பாக இருக்க பாசிப் பயறு, சம்பங்கி விதை, கார்போக அரிசி, கஸ்தூரி மஞ்சள், ஆவாரம்பூ ஆகியவற்றை அரைத்துத் தூள் செய்து அதில் சிறிதளவு எடுத்து பன்னீரில் கலந்து முகத்தில் 'பாக்' போல் வாரம் ஒருமுறை போட்டு, சில நிமிடங்கள் ஊறி பிறகு கழுவ வேண்டும்.

ரசாயன வகை க்ரீம்களையும், மற்ற அழகு சாதனங்களையும் உபயோகிக்கும் போது முகம் உடனடியாக பளபளப்பாகி பலன் அளிப்பது போல் தோன்றினாலும், நாளாவட்டத்தில் முகத்தின் பொலிவு மறைந்து விடும். அதுவே மூலிகைகளை உபயோகித்து வந்தால் பலன் தெரிய சில காலம் ஆனாலும் சருமம் பாதுகாப்பாக இருக்கும்.

சருமம் பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்க :

• எப்போது வெளியே சென்று திரும்பினாலும் கண்டிப்பாக சோப் போட்டு முகம், கை கால்களை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.

• இரவில் படுக்கப் போகும் முன் தரமான 'மாய்ஸ்ட்டுரைஸிங் க்ரீம்' 'கோல்ட் க்ரீம்' ஆகியவற்றை முகத்தில் தடவ வேண்டும்.

• காலையில் வெளியே செல்லும் முன் சூரிய வெப்பம் தாக்காதிருக்க சன் ஸ்கிரீன் லோஷன் தடவிக் கொள்ள வேண்டும்.

• வாரம் ஒருமுறை தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

புருவங்களைச் சீர்படுத்தி, மினி ஃபேஷியல் செய்து, முடியை சீராக வெட்டி வைத்துக் கொள்ள அதிகம் செலவாகாது. மாதமொரு முறை இவற்றைச் செய்து கொள்வது முகத்தின் அழகைப் பாதுகாக்க உதவும். நன்றாகச் செலவு செய்து முகத்தைப் பாதுகாக்க விரும்பும் வசதி படைத்தவர்கள் கோல்ட் ஃபேஷியல் GUINOT FACIAL செய்து கொள்ளலாம்.

தான் அழகுபடுத்திக் கொள்வதோடு, மற்றவரையும் அழகுபடுத்திப் பார்க்க உங்களுக்கு விருப்பமா? அழகுக் கலை வகுப்புகளில் நல்ல முறையில் கற்று, அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற சான்றிதழைப் பெற்று, அழகு நிலையம் திறக்க கடன் வசதியையும் வங்கிகளில் பெறலாம். இதற்குக் கல்வித் தகுதி முக்கியமில்லை. பத்தாம் வகுப்போ, அதற்குக் குறைவாக படித்திருந்தால் கூடப் பரவாயில்லை. சிறிதளவு அழகு உணர்ச்சியும், ரசனையும், திறனும் இருந்தாலே போதும்!

பேட்டி : **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**

பீங்கான் பிளவர்வாஸ் குடுவை கார்த்திகை தீபத்தன்று (ஷோகேஸிலிருந்து தவறி விழுந்து) பாதியாக உடைந்து விட்டது. கீழ் பாகம் நன்றாக இருந்தபடியால் உடனே எங்கள் பையன் அதன் மேற்புறத்தில் புதிதாக வாங்கியிருந்த சிறிய பீங்கான் அகல் விளக்கை ஒட்டி விளக்கேற்றி பால்கனியில் வைத்தான். கடையில் வாங்கிய மாடல் விளக்கு போல் தீப ஒளியுடன் விளக்கு பளபளவென்று பளிச்சிட்டது.

- ராஜம் ராமன்.



அந்த நாள் ஞாபகம் நெஞ்சிலே!

2002 பிறந்து விட்டது. டிரிங்... டிரிங்... மதியம் ஒரு மணி அளவில் நியூ ஜெர்சியில் உள்ள என் மகன் புத்தாண்டு வாழ்த்து தெரிவித்தான். அத்துடன், ''இன்று நாங்கள் எங்கள் சினேகிதர்கள் எல்லோரும் பழைய ஆபீஸுக்குப் போய்ப் பார்த்து விட்டு வரப் போகின்றோம். (World Trade Center) இத்தனை நாளாக அங்கு போய் பார்க்கக் கூட மனத்தில் ஒரு பயம் இருந்தது. போய்ப் பார்த்து விட்டு மறுபடியும் பேசறேன்'' என்றான்.



அந்த நாள் 2001 செப்டெம்பர் மாதம் 11-ந் தேதி. எங்கள் மகன் மறுபிறவி எடுத்த நாளை மறக்க முடியவில்லை. செப்டெம்பர் மாதம் 11-ந் தேதி இந்தியாவில் இருக்கும் எங்களுக்கு அந்த ஒரு நாள் மட்டும் ஒரு வருடம் போல் நீண்ட நாட்களாக தவிப்பாக இருந்தது.

அன்றைய தினம் எங்கள் மகன் (கம்ப்யூட்டர் சாஃப்ட்வேரில் பணிபுரிபவன்) 60-வது மாடியில் தன் பணியைச் செய்ய காலை 8.30 மணிக்கு வழக்கம் போல போய் விட்டான். இரண்டாவதாக எரிந்த அந்தக் கட்டிடத்திலிருந்து ஜன்னல் வழியாக பார்த்த பொழுது முதல் கட்டிடம் பாதியைக் காணாதது போல் ஓர் உணர்வு. ஜன்னல் அருகில் போய்ப் பார்த்து விட்டு ஏதோ நடக்கப் போகின்றது என்ற உள் உணர்வு சொல்ல தன் சினேகிதன் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு வெகு வேகமாக படிகளில் இறங்க முற்பட்டான்.



அங்கிருந்த சிலர், "இந்தக் கட்டிடத்திற்கு எந்த ஆபத்தும் இல்லை. பயப்பட வேண்டாம்" என்று திருப்பித் திருப்பி சொன்னார்களாம். பெரிய அளவில் லிஃப்ட் இருப்பதால் மாடிப்படிகள் சற்றே குறுகலாக இருந்ததாம். அதில் இருவரும் வெகு வேகமாக மூச்சைப் பிடித்துக் கொண்டு இறங்கினார்களாம். கீழே உள்ள தளத்தில் வந்து காலை வைக்கவும் அந்த ராட்சச விமானம் அந்தக் கட்டிடத்திலும் பாதியில் புகுந்து வெளிவந்து வெடித்தது.

எங்கு பார்த்தாலும், "திரும்பிப் பார்க்காமல் ஓடுங்கள்" என்ற கூக்குரல்கள். அதே சமயம் கட்டிடத்தினின்று தப்பி வந்தவர்களுக்காக வெகு வேகமாக பஸ்களை கொண்டு வந்து வெகு வேகமாக ஏறுங்கள் என்று அறிவிப்பு செய்தார்களாம். ஆனால் இனி எதையும் நம்பக் கூடாது, நம் காலைத்தான் நம்ப வேண்டும் என்று இருவரும் திரும்பிப் பார்க்காமல் ஓட்டம் எடுத்தனர். சிறிது தூரம் சென்று திரும்பிப் பார்த்தால் அந்தோ பரிதாபம் அந்த பஸ் மீது இரும்புக் கம்பிகள், கட்டிட பாகங்கள் என்று மளமளவென்று சரிந்து விழுந்ததை பார்க்க முடிந்ததாம்.

காசிக்குப் போனாலும் கருமம் தொலையாது என்பது போல் கட்டிடத்திலிருந்து தப்பி வந்து

பஸ்ஸில் ஏறி பலத்த காயம்பட்டவர்கள் எத்தனையோ பேர் இருந்தார்களாம். திரும்பவும் நீண்ட ஓட்டம். நியூஜெர்சியின் மத்தியில் இருக்கும் லேக்குக்கு வந்ததும் ஓட்டத்தை நிறுத்த அங்கு இவர்களைப் பற்றிக் குறித்துக் கொண்டு பேட்சும் குத்தி, போட்டில் ஏற்றி அக்கரைக்கு அனுப்பினார்கள். இத்தனை கஷ்டத்திலும் உடனுக்கு உடன் தப்பிக்க அமெரிக்கர்கள் எடுத்துக் கொண்ட துரித நடவடிக்கை, அவர்களுடைய நேர்த்தியான கடமை ஆகியவற்றால் எத்தனையோ உயிர்கள் தப்பித்தன.

டிரிங்... டிரிங்... இந்தியாவில் 2002 ஜனவரி மாதம் 1-ந் தேதி மாலை 8.00 மணி. எங்கள் மகன் மீண்டும் ஃபோனில் அழைத்து விட்டான். புத்தாண்டு தினம். இன்று இவர்களைப் போலவே பல இடங்களிலிருந்தும் பல ஆயிரக் கணக்கானோர் அந்த W.T.C. இருந்த இடத்தைப் பார்க்க வந்தார்களாம். மீட்புப் பணியும் முடிந்து பொது மக்களைப் பார்க்க அனுமதிக்கின்றார்களாம்.

நீண்ட நெடுந்தூர வரிசைகளில் மக்கள் கொட்டும் பனியையும், உறையும் கால்களையும் பொருட்படுத்தாமல் வரிசையில் நிற்கின்றார்கள். கியூ நகருகின்றது. கடைசியில் அந்த இடம் வந்து விட்டது. அருகில் போனதும் மனது ரொம்பவே கலங்கியது. இன்னமும் சுற்று வட்டாரத்தில் உள்ள கட்டிடங்கள் பழுது வேலைகள் நடந்து கொண்டு இருந்ததாம். மெல்லியதாக மயிரிழை போல் இன்னும் புகை கிளம்பிப் போய்க் கொண்டு இருப்பது போல் இருந்தது. அத்துடன் ஏதோ ஒரு துர்நாற்ற வாடை அடிப்பது போல் உணர்வு வந்தது.

இந்த இடத்திலிருந்து மயிரிழையில் தப்பித்து ஓடி வந்ததை நினைத்து பிரமிப்பு கடவுளுக்கு மறுபடியும் நன்றி சொல்ல மனம் விழைந்தது. அத்துடன் அவனுடன் கூட வேலை செய்து சிரித்துப் பேசிய மற்ற 130 பேர்களின் ஆன்மாக்களும் அங்கு அடங்கி விட்டன. அவர்கள் ஆன்மாவை கண்களால் அங்கு சுற்றித் தேட வேண்டும் போல் ஒரு கனத்த உணர்வு. அவன் மனைவி இரண்டு நிமிடம் கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லி அழுது விட்டானாம்.

ஆக புது வருட நாள் நீண்ட நேரம் சோகம் அப்பிய நாளாக இருந்ததாம். அந்த 11-ந் தேதி செப்டெம்பர் மாதம் வெகு வேகமாகப் போய் விட்டது. ஆனால் இந்த சோக நாள் நீண்ட நேரம் மனதை வதைத்த நாளாக மாறி விட்டது.

அமெரிக்கர்கள் புத்தாண்டு தினத்தில் மறைந்த அவர்களுக்கு மௌன அஞ்சலி செலுத்தி விட்டு நகர்ந்த விதம்... அவர்கள் ஒற்றுமையைப் பாராட்டாமல் இருக்க முடிய வில்லை.

- லக்ஷ்மி ஜெயராமன்



இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

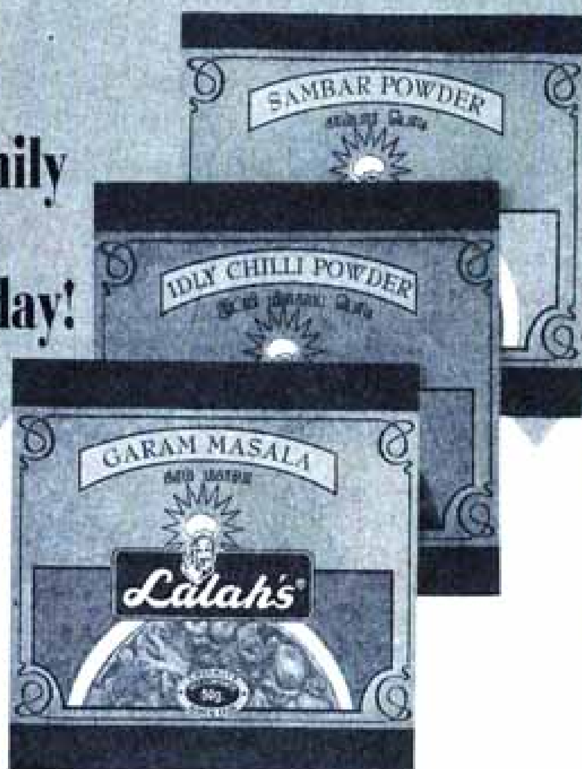
பொருள் : பாகற்காய் கடைசி தேதி : 15.02.2002

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

கொடுத்து வச்சவங்க
கேட்டு வாங்குவது
லாலா மசாலா

Give your family a tasty way to a healthy day!





SINCE 1920

MASALAS, SPICES, SPICE POWDERS
SNACKODUMS, CONCENTRATES,
EASY-COOKS.

Mandradiar & Sheth Foods (P) Ltd.,
72 Nelson Manickam Road, Chennai 600 029. Phone: 374 5337, 374 1707.

WANTED DISTRIBUTORS ALLOVER TAMILNADU



அழகு சாதனத் தயாரிப்புகள் சருமத்திற்கு உகந்ததா?

பெரும்பாலான அழகு சாதனத் தயாரிப்புகள் இரசாயனங்களை கொண்டுள்ளன. தொடர்ந்து அவற்றை உபயோகிப்பதால், அவை எதிர் விளைவுகள், மற்றும் பல பாதிப்புகளை உண்டாக்குகின்றன.



முகப்பருக்கள், மருக்கள் மற்றும் கரும்புள்ளிகள் தோன்றுவதை எவ்வாறு தடுப்பது?

சுற்றுப்புறச் சூழலில் உள்ள மாசு, சூரியனின் வெப்பக் கதிர்கள் மற்றும் தொடர்ச்சியாக மாறுதல்களை சந்தித்து வரும் நமது வாழ்க்கை முறை, இவை நமது சருமத்தை பாதிக்கின்றன. இதோடு காரசாரமான, எண்ணெய் நிரம்பிய உணவு வகைகள், செயற்கையாக நறுமணச் சுவை கூட்டப்பட்ட பானங்கள் நிலைமையை மேலும் மோசமடையச் செய்கின்றன. இவற்றை தவிர்த்து, ஆயுர்வேதம் போன்ற இயற்கையான சருமப் பராமரிப்பு முறையை கடைப்பிடித்தல் வேண்டும்.



ஆயுர்வேத சருமப் பராமரிப்பு முறை, இரசாயன முறையை விட உண்மையிலேயே சிறந்ததா?

ஆம்! ஆயுர்வேத தயாரிப்புகள் தொன்றுதொட்டு பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. இவை இயற்கையோடு ஒத்து செயல்படுவதால், எவ்வித தீயவிளைவுகளையும் சருமத்திற்கு அளிப்பதில்லை. இரசாயனத்தை அடிப்படையாக கொண்ட தயாரிப்புகளோ, கடுமையாகவும், உடலோடு நயந்து செல்லாமல் துன்பம் தரும் எதிர்விளைவுகளை தோற்றுவிப்பதாகவும் இருக்கின்றன. ஆகையால் சருமத்தை கன்னியமான முறையில் பராமரிக்க ஆயுர்வேத முறையே சிறந்ததாகும்.

சருமப் பராமரிப்புத் தயாரிப்புகள் பற்றி நீங்கள் கேள்விப்படும் எதையும் உண்மையாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டாம்.

தேஜஸ்வினி ஸ்கின்கேர் கேப்சூல்ஸ் போதும் தினமும்.



சருமத்தில் ஏன் திட்டுக்களும், உலர்வும் தோன்றுகின்றன?

சுற்றுப்புறச் சூழலில் உள்ள மாசு, புற ஊதாக் கதிர்கள், பாக்டீரியா, வைரஸ், பூஞ்சை போன்றவற்றிலிருந்து ஏற்படும் தொற்று, காய்கனிகளில் பொதிந்துள்ள பூச்சிக்கொல்லிகளின் வீரியம், இவை நம் உடலில் பலவித மாற்றங்களை உண்டாக்கி, சருமத்தில் வறட்சியையும், திட்டுக்களையும் ஏற்படுத்துகிறது. இதை சீர்செய்ய உடலின் உட்சென்று ஆழ்ந்து செயலாற்றும் ஆயுர்வேத தடுப்பு முறை அவசியமாகும்.



தேஜஸ்வினி ஸ்கின்கேர் கேப்சூல்ஸ் பெண்களுக்கு மட்டும் தானா? 25 வயதாகும் எனக்கு பருக்கள் உள்ளன. நான் எடுத்துக்கொள்ளலாமா?

ஆயுர்வேத தயாரிப்பான தேஜஸ்வினி ஸ்கின்கேர் கேப்சூல்களை ஆண், பெண் இருபாலரும் எடுத்துக்கொள்ளலாம். தேஜஸ்வினி ஒட்டுமொத்த அமைப்பையும் சுத்திகரிப்பதால் சருமத்தில் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றம் உண்டாவதை உணரலாம்.



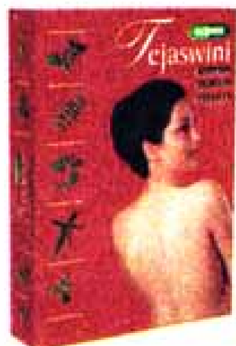
தேஜஸ்வினி ஸ்கின்கேர் கேப்சூல்கள் எவ்வாறு செயல்படுகிறது?

இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்வது, அற்புதமான சருமத்தின் ரகசியமாகும். இயற்கையான முறையில் தயாரிக்கப்படும் தயாரிப்புகளே அனைத்து சருமப் பிரச்சினைகளையும் தீர்க்கும் சக்தி வாய்ந்தது. தேஜஸ்வினி ஸ்கின்கேர் கேப்சூல்களில் உள்ள இயற்கை பொருட்கள் சருமத்திற்கு புத்துயிர் ஊட்டுகிறது. இதில் உள்ள பிரத்தியேக பொருட்கள் நச்சுக்களை வெளியேற்றி இரத்த ஓட்டத்தை சுத்திகரித்து சருமத்தை ஆண்டாண்டுகளுக்கு ஆரோக்கியமாகவும், அழகாகவும், புதுப்பொலிவுடனும் வைக்கிறது.



தேஜஸ்வினி ஸ்கின்கேர் கேப்சூல்களில் அப்படி என்ன தான் உள்ளது?

தேஜஸ்வினி ஸ்கின்கேர் கேப்சூல்கள் 12 மூலிகைகளின் செழிப்பான இயற்கை குணாதிசயங்களை கொண்டுள்ளது. இவை உடலில் உள்ள வேண்டாத அணுக்களை வெளியேற்றுகிறது. இயற்கையில் கிடைக்கக் கூடிய இதிலுள்ள மூலிகைகள், மலச் சுத்திகரிப்பு முறையை சீர் செய்து, சருமத்தை தொற்றிலிருந்து காத்து, சீரண மண்டலத்தை செம்மையாக வைத்து, சருமத்திற்கு ஊட்டச் சத்து மற்றும் ஆக்ஸிஜனின் சப்ளை அளவை அதிகரிக்கிறது. மேலும் தேஜஸ்வினி ஸ்கின்கேர் கேப்சூல்கள் துணை மண்டலங்களின் இரத்த ஓட்டத்தை சீர் செய்து, நச்சுக் கழிவுகளையும் உடலிலிருந்து வெளியேற்றி உடலை ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது. ஆரோக்கியமான உடல், ஆரோக்கியமான சருமத்திற்கு வழி வகுக்கிறது.



தேஜஸ்வினி

ஆயுர்வேதிக் ஸ்கின் கேர் கேப்சூல்ஸ்

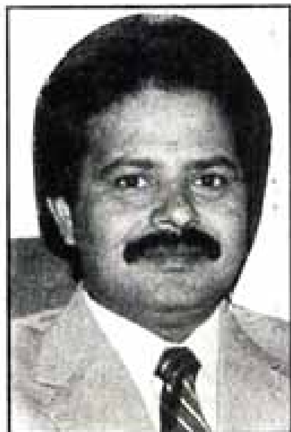
தமிழ்நாடு, ஆந்திரா, கர்நாடகா, கேரளா, டெல்லி, மும்பை, பஞ்சாப், கோவா, பூனா ஆகிய இடங்களில் கிடைக்கும். மேலும் விவரங்களுக்குத் தொடர்பு கொள்ளவும்.
e-mail: sales@dorcas.co.in

சாந்தினி, மதுரை - 2

எனக்கு வயது 19 ஆகிறது. நான் பருவமடைந்த பொழுது பீரியட்ஸ் சரியாகத்தான் இருந்தது. ஆனால் கடந்த 5 வருடங்களாக சரியாகப் படுவதில்லை. மூன்று அல்லது நான்கு மாதத்திற்கு ஒருமுறை படுகிறது. தாராளமாக படுவதில்லை. எனக்கு தைராய்டு பிராப்ளம் இருக்கிறதா என்று இரத்தப் பரிசோதனை செய்து பார்த்தார்கள். ஏதும் இல்லை என்றும் சொல்லி விட்டார்கள். இரண்டு வருடத்திற்கு முன் எடுத்த ஸ்கேன் ரிப்போர்ட்டில் ஏதும் கோளாறு இல்லை என்று வந்தது. ஆனால்

கருப்பை கட்டிகள்

பதில்கள் : டாக்டர். ஆர். ஞான சம்பந்தம்



இப்போது எடுத்த ஸ்கேன் ரிப்போர்ட்டில் Polycystic Ovarian Disease இருப்பதாக வந்துள்ளது. எனக்கு முகத்தில் முடி வளரும் பிரச்னையும் இருக்கிறது. நான் ஒரு காலேஜ் ஸ்டூடண்ட் என்பதால் முடிகளை பிளக் செய்தும், ஹேர் ரிமூவர் போட்டும் எடுத்து விடுவேன். ஆனாலும் முடிவளர்ச்சி நிற்கவில்லை. கைகள், கால்கள், வயிறு போன்ற இடங்களிலும் வளர ஆரம்பித்துள்ளது. எங்கள் வீட்டின் அருகில் இருக்கும் ஒரு கைனகாலஜிஸ்ட்டிடம் ஆலோசனை கேட்டதற்கு ஹார்மோன் மாத்திரைகள் பரிந்துரை செய்துள்ளார். திருமணத்திற்குப் பின் குழந்தைப் பேறில் ஏதாவது பிரச்னை இருந்தால் பங்சர் செய்ய வேண்டும் என்று கூறுகிறார். எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது. எனக்கு முடி பிரச்னை, தீட்டுக் கோளாறு, பாலிசிஸ்ட் ஓவரியன் வியாதி தீர ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் வழி இருக்கிறதா என்பதைத் தெரிவிக்கவும். எனது எடை 51 கிலோ, உயரம் 173 செ.மீ.

பதில் : இந்தப் பிரச்னை உங்களுக்கு மட்டுமல்ல, உங்களைப் போன்ற பல இளம் பெண்கள் மற்றும் நடுத்தர வயது பெண்களுக்கும் இருக்கிறது. முகம், கை, கால்களில் தேவையற்ற முடி வளர்ச்சி அல்லது தீட்டுக்கோளாறு இருக்கிறது என்று மருத்துவரை நாடும் போது 'பாலிசிஸ்ட் ஓவரியன் வியாதி' இருப்பது

தெரியவரும். உடல் பருமன் அதிகமாக இருக்கிறது! குழந்தைப்பேறுக்காக 'செக்கப்' செய்யும் போதோ, யதேச்சையாக இரத்தப பரிசோதனை, ஸ்கேன் என்று பார்க்கும் போதோ தெரியவரும்.

பாலிசிஸ்ட் ஓவரியன் வியாதி கருமுட்டைப் பைக்கு மட்டும் சம்பந்தப்பட்டது என்று நினைக்காதீர்கள்! ஏனென்றால் கருமுட்டைப் பை, நீர்க்கட்டிகளால் பாதிக்கப்படும் போது 'டெஸ்டோஸ்டீரான்' என்ற ஆண் பால்வினை ஹார்மோன் அதிகமாகச் சுரக்க ஆரம்பிக்கும். இந்த ஹார்மோன்தான் ஆண்களுக்கு மீசை, தாடி வளர காரணமாக இருப்பது! எனவே இது அதிகமானால் முடி பிரச்னைகளை தோற்றுவிக்கிறது. தேவையில்லாமல் முடி முகம், கை, கால்கள், வயிறு என்று வளர ஆரம்பிக்கும். அதோடு ஒருசிலருக்கு ஆண்களுக்கு முன் வழுக்கை இருப்பது போல தலையில் பரவலாக முடியை விழச் செய்து 'Fəmale Pattern Baldness" வரக் காரணமாகி விடுகிறது. ஒருசிலருக்கு இந்த ஹார்மோனால் முகத்தில் கடுமையாக முகப்பருக்கள் வருவதும் உண்டு.

ஆண் பால்வினை ஹார்மோன் அதிகமாகச் சுரக்கப்படும் போது பெண்மை ஹார்மோன்களான "ஈஸ்ட்ரோஜன், புரோஜெஸ்ட்ரான்' ஹார்மோன்களின் சிதைவு ஏற்படும். எனவே தீட்டுக் கோளாறு தோன்றுகிறது. தீட்டு குறைவாக படுதல், தொடர்ந்து படுதல், மிகவும் காலதாமதமாகப்படுதல் என்று டென்ஷனை ஏற்படுத்தி விடும். கருமுட்டைப் பை ஆரோக்கியம் நீர்க்கட்டிகளால் குன்றுவதாலும் ஹார்மோன் சிதைவதாலும் நல்ல ஆரோக்கியமான முட்டையை மாதாமாதம் கருப்பைக்கு அனுப்பாது. சில சமயங்களில் முட்டை வராமலேயே தீட்டு ஏற்படுவதும் உண்டு. எனவே,நான் குழந்தைப்பேறு தாமதம் அல்லது தடை ஏற்பட ஏதுவாகிறது.

PCOD இருப்பவர்கள் பெரும்பாலும் பருமனாக அல்லது நடுத்தரமாக இருப்பார்கள்.



கோதுமை ரவையை வாசமாக வறுத்து, வேகவைத்துப் புட்டு செய்யலாம். இதற்கு வெல்லம் சேர்த்தால் டேஸ்ட்! - கி. அன்னு.

ஆண்மைக்குரிய உடல்வாகு மிடுக்குடன் இருப்பார்கள். உடல் பருமனாக இருப்பவர்களுக்கு தைராய்டு பிராப்ளமும் "இன்சுலின் ரெஸிஸ்டென்ஸ்" காரணமாக இருக்கலாம். பெரும்பாலான பெண்களுக்கு PCODயும் தைராய்டு சுரப்பி குறைவாக சுரப்பதும் சேர்ந்து இருப்பதைப் பார்க்க முடிகிறது. ஒருசிலர் குடும்பங்களில் சர்க்கரை வியாதியும் பரம்பரைத் தன்மை காரணமாக இருக்கிறது. அதாவது "இன்சுலின் ரெஸிஸ்டென்ஸ்" தோன்றி அதிகப்படியமான இன்சுலினை சுரக்கிறது. இது அதிகப்படியான இன்சுலின் நீர்க்கட்டிகளைத் தோற்றுவிக்கலாம். 'இன்சுலின் ரெஸிஸ்டென்ஸ்' என்றால் சர்க்கரை வியாதி இருப்பதாக அர்த்தமல்ல, உங்கள் உடலில் சர்க்கரையை எரிப்பதற்குத் தேவைப்படும் இன்சுலின் அளவு தேவைக்கு மேல் தேவைப்படுவதுதான். இரத்தப் பரிசோதனையில் இன்சுலின் அளவு அதிகமாக இருக்கும்.

உடல்வாகு நார்மலாக உள்ளவர்களுக்குப் பரம்பரைத் தன்மை காரணமாக இருக்கலாம். பிட்டியூட்டரி என்ற நாளமில்லா சுரப்பி மூளையில் இருக்கிறது. இதுதான் கருமுட்டைப்பையை கண்ட்ரோல் செய்கிறது. இது பாதிக்கப்பட்டு FSH, L.H. ஹார்மோன்கள் மாற்றமடைந்தாலும் இக்குறைகள் ஏற்பட ஏதுவாகிறது. எனவேதான் இவைகளுக்கு இரத்தப் பரிசோதனையில் மருத்துவர்கள் முக்கியத்துவம் கொடுப்பதுடன் 'Prolactin' ஹார்மோனையும் சோதனை செய்யச் சொல்கிறார்கள். இவைகள் பிட்யூட்டரி சுரப்பிகள் ஆரோக்கியத்தைக் காட்டி விடும். அதோடு தைராய்டு கோளாறுகளில் பரிசோதனை கருப்பை நோய் தோன்றிய இடத்தைக் காட்டிக் கொடுத்து விடும். பிட்யூட்டரி சுரப்பியை கண்ட்ரோல் செய்யும் ஹைபோதாலமஸ் மனதோடு சம்பந்தப்பட்டது என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது. அதனால்தான் Stress and strain கூட நீட்டுக் கோளாறுகளாக மாறி விடுகிறது. PCOD இருக்கும் ஒரு பெண்மணிக்குள்ள தொந்தரவுகள் மற்றொருவருக்கு மாறுபடும். இந்த வகையில் சார்ந்தவர்களுக்குத் தாம்பத்தியத்தில் அதிக நாட்டம் இருக்காது. மார்பக வளர்ச்சியும் குன்றி காணப்படும்.

உங்களுக்கு தைராய்டு சுரப்பி நார்மலாக இருக்கிறது என்று கூறியுள்ளீர்கள். உங்கள் எடையும் நார்மலாக இருக்கிறது. எனவே Serum Testosterone அளவை பரிசோதியுங்கள். அதிகமாக இருக்கலாம். அதோடு அட்ரீனல் சுரப்பியில் 'கார்டிசால்' அளவையும் பாருங்கள். அதில் ஏதாவது கோளாறு இருந்தாலும் தேவையற்ற முடிவளர்ச்சி இருக்கலாம். கட்டிகள் இருக்கிறதே! கேன்சராக மாறிவிடுமோ என்று

புளிப்பாக இருக்கிறதே என்று நெல்லிக்காயை சீவிப் போட்டு (எந்த நெல்லிக் காயானாலும் சரி) பருப்பு தண்ணீரோடு ரசம் செய்தேன். வித்தியாச மான சுவையுடன் மிகவும் நன்றாக இருந்தது. அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்



ஏதாவது ஒரு டென்ஷனை ஏற்படுத்திக் கொள் ளாதீர்கள். இது பெரிய பிரச்னையில்லை, குழந்தைப்பேறு கிடைக்காது என்ற பயமும் வேண்டாம். பங்க்சர் தேவையில்லை. ஹோமி யோபதி மருத்துவத்தில் இதுக்குச் சிறப்பான மருத்துவமும் உண்டு. பலர் குணமடைந் திருக்கிறார்கள்.

PCOD-ஐ பொறுத்தவரையில் முடிவளர்ச் சியை கண்ட்ரோல் செய்ய ஒரு ஹார்மோன், தீட்டு வர ஒரு ஹார்மோன், முட்டை வெளிவர ஒரு ஹார்மோன் என்று ஹார்மோன் மாத் திரைகளைச் சாப்பிடுவதால் பயனில்லை. இது உருவாகக் காரணமாக இருக்கும் பரம்பரைத் தன்மையை நீக்க வேண்டும், இன்சுலின் ரெஸிஸ்டென்ஸை சீராக்க வேண்டும். பிட்யூட் டரி, தைராய்டு கோளாறுகளுக்கு நிரந்தரத் தீர்வு காண வேண்டும். அப்போதுதான் விடு தலை கிடைக்கும். ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ் வொரு மருந்தாக இல்லாமல் முழுமையாக தெரிவு செய்து அளிக்கப்படும் ஒரு ஹோமி யோபதி மருந்தே போதும் கவலைகள் நீங்கி விடும். பலர் தைராய்டு பிராப்ளத்திலிருந்து கூட முழுமையாக விடுதலை பெற்றிருக்கிறார் கள். இவைகளை ஆதாரப்பூர்வமாக நிரூபித் துள்ளோம். பல ஆண்டுகள் கழித்தும் இரத்தப் பரிசோதனையில் டெஸ்டோஸ்டீரான் நார்மலாக இருக்கிறது. ஸ்கேன் பரிசோதனை யில் நீர்க்கட்டிகள் இல்லை.

முடி வளர்ச்சியைப் பொறுத்தவரையில் ஏற் கெனவே தூண்டப்பட்ட பூனை முடிகளில் வளர்ச்சி அதன் பருவம் முடியும் வரை இருக் கும். புதிய முடிகள் ஹார்மோன் அளவு குறைந் ததும் வளராது. தற்காலிக முடிநீக்கம் ஏற்றது. ஏனென்றால் மயிர்க்கால்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுத்துவதில்லை. லேசர் சிகிச்சை போன்ற தற்காலிக நிவாரணங்களை நாடுவதில் தவறில்லை.

மேகராணி, சித்துராஜபுரம்.

எனக்கு வயது 36. இரண்டு பையன்கள் இருக்கிறார்கள். என்னுடைய 25 வயதில் இரண் டாவது பையன் பிறந்து 2 மாதத்தில் தாங்க முடியாத வயிற்று வலி வந்து ஸ்கேன் செய்ததில் 'டெர்மாய்ட் சிஸ்ட்' என்று தெரிந்து இடது பக்க ஓவரியை எடுத்து விட்டார்கள். அதன் பின்னர் 6 வருடங்கள் எந்தத் தொந்தரவும் இல்லை. 4 வருடங்களுக்கு முன்னர், திரும்பவும் லேசான அடிவயிற்று வலி வந்தது. ஸ்கேனில், வலது பக்க ஓவரியில் ஃபங்க்ஷனல் சிஸ்ட், யூட்ரஸில் ஃபிப்ப்ராய்ட் இருப்பதாகக் கூறினார்கள். யூட்ரஸை எடுத்து விடுவோம் என்று லேடி டாக்டர் கூறினார். ஸ்கேன் செய்த ஆண் டாக்டர் மென்சுட்ரவல் சைக்கிள் தொந்தரவு இல்லாததால் எடுக்க வேண்டாம் என்றார். வேறு லேடி டாக்டரை கன்சல்ட் செய்ததில், யூட்ரஸ் இளவயதில் அதிக தொந்தரவு இல்லாத பட்சத் தில் எடுக்க வேண்டாம் என்றார். இரண்டு வருடங்கள் பிரச்னை இல்லை.

தற்போது மூன்று வருடங்களாக மென்ஸ்ட்ரவல் சைக்கிள் சரியில்லை. விட்டு விட்டு வயிற்று வலியும் இருக்கிறது. புண் இருப்ப தாகக் கூறி கார்ட்டிலேஜ் பண்ணி ஒன்றும் பிரயோஜனம் இல்லை. ஆறு மாதம் ஹார்மோன் மாத்திரை கொடுத்தார்கள். இரண்டு வருடங் களாக மார்பகத்தில் வலி, அடிவயிற்றில் லேசான வலி, 20 நாளிலிருந்து ப்ளீடிங் விட்டு விட்டு ஆகி 24, 25 நாளில் இரண்டு நாட்கள் மட்டும் நன்றாக Flow இருக்கும். முடிந்து ஒரு 10 நாள் நன்றாக இருக்கும். பின்னர் வயிற்றில் லேசான வலி, ப்ளீடிங் வருகின்ற மாதிரியான உணர்வு. மார்பகத்தில் வலி என்று எல்லாவிதமான தொந் தரவும் இருக்கும். நான் கன்சல்ட் பண்ணுகிற டாக்டர், 45 வயதிற்குள் யூட்ரஸ் எடுக்க வேண் டாம் என்கிறார். நிறைய பேரும் எடுத்தால் அசதி வரும், பிபி, ஷுகர் எல்லாம் விரைவில் வரும் என்று பயமுறுத்தி வருகின்றனர். எனக்கும் அதிகப்படியான ப்ளீடிங் இல்லாததால் சமாளிப் போம் என்றுள்ளது. ஹார்மோன் மாத்திரைகள் சாப்பிட்டு அலுத்து விட்டேன். கர்ப்பப்பை புண், ஃபிப்ப்ராய்ட், மென்சுரல் பிராப்ளம், மார்பக வலி இவற்றிற்கு ஹோமியோபதியில் நிரந்தரத் தீர்வு உள்ளதா? வருடா வருடம் ஸ்கேன் செய்ததில் ஃபிப்ப்ராய்ட் சைஸ் கூடி உள்ளது.

பதில் : தீட்டுக் கோளாறுகள் உருவாக இரத்தசோகை முதன்மை காரணமாக இருந்தா லும் பெரும்பான்மையான தீட்டுக் கோளாறு களுக்கு அடிப்படை காரணமாக இருப்பது இயக்குநீர் கோளாறுகள் (ஹார்மோன்கள் இம்பேலன்ஸ்). ஒரு பெண்ணிற்குச் சரியான தீட்டுப்பட வேண்டும், முட்டை ஆரோக்கியமாக

வர வேண்டும் என்றால் மூளையில் இருக்கும் பிட்டியூட்டரி, வயிற்றில் இருக்கும் கருமுட்டைப் பை (ஓவரி) மற்றும் கருப்பை (யூட்ரஸ்) ஆகிய மூன்றும் நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும். கருமுட்டைப் பையில் இருந்து சுரக்கப்படும் ஈஸ்ட்ரோஜன், புரோஜெஸ்ட்ரான் ஹார்மோன்கள்தான் கருப்பையில் வளர்சிதை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி மாதவிடாய் சீராக ஏற்பட வைக்கிறது. இந்த ஹார்மோன்களில் அளவில் ஏற்றம், இறக்கம் ஏற்பட கருப்பை கோளாறு காரணமாகவோ அல்லது பிட்யூட்டரி சுரப்பி இயக்கத்தில் கோளாறு ஏற்பட்டாலோ நீட்டுக் கோளாறுகள் பல்வேறு வடிவில் தோன்றுகிறது. இந்த இயக்கு நீர் கோளாறுகளுக்கு நோய்களின் தலைவன் தைராய்டு சுரப்பி கோளாறும் வித்திடும்.

கட்டிகளை பொறுத்தவரையில் பரம்பரைத் தன்மை முதலிடம் வகிக்கிறது. அப்பா, அம்மா வகையில் யாராவது ஒருவருக்குக் கருப்பை கட்டி, கருமுட்டைப் பை கட்டி, மார்பகக் கட்டி என்று மட்டுமல்லாமல் உடலில் தோன்றக்கூடிய மற்ற கட்டிகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து பரம்பரைத் தன்மையை அறிய மருத்துவர்கள் கேள்விகள் தொடுப்பது இதை அறியத்தான்! இந்தக் கட்டிகளின் வளர்ச்சியை ஊக்குவிப்பது இயக்குநீர் கோளாறுகள்தான். இதில் 'ஈஸ்ட்ரோஜன்' ஹார்மோன் சற்று ஏனோதானோ என்று இருக்கும் செல் அணுக்களை வளர வைத்து கருமுட்டைப் பையில் கட்டி, கருப்பையில் கட்டி, மார்பகத்தில் கட்டி என்று கட்டிகளை பல வகைகளில் ஏற்படுத்தி விடும். ஏன்! புற்றுநோய் தோன்றக்கூட இவைகள்தான் காரணம். கருப்பையின் உட்சுவரில் இருக்க வேண்டிய செல்கள் வயிற்றில் எங்காவது ஒரு இடத்திற்குச் சென்று ஒட்டிக் கொண்டு 'எண்டோமெடிரியாஸிஸ்' ஆகவும் 'சாக்லேட் சிஸ்ட்' ஆக மாறுவதற்கும் கருப்பையின் நடுப்பகுதியில் சென்று 'அடினோமயாஸிஸ்' ஆக மாறுவதற்கும் கூட இவைகள்தான் காரணம்.

நீட்டுக் கோளாறுகளைச் சரிசெய்ய ஹார்மோனல் ரிப்பிளேஸ்மெண்ட் தெரபி, கட்டிகளுக்கு அறுவை சிகிச்சை என்பது அவசர சிகிச்சைக்கும், முற்றிய நிலைக்கும் மட்டுமே தேவை. உங்களது தொந்தரவையே எடுத்துக் கொள்ளுங்களேன்! இடது பக்க ஓவரியில் அறுவை சிகிச்சை செய்து பிறகு மறுபடியும் வலது பக்கத்தில் வளர்ச்சி, அதோடு ஃபெப்ராய்டும் அதிகமாகியுள்ளது. உங்களது உடலில் கட்டிகள் உருவாகும் தன்மை பரம்பரையாக வந்திருக்கும். ஏற்கெனவே இருந்த ஹார்மோனல் இம்பேலன்ஸ் மேன்மேலும் பழுதுபட்டு அதிகமாகி உள்ளது. அதற்காக அறுவை சிகிச்சை செய்து விட்டோமே என்று கவலை கொள்ளாதீர்கள். மற்றொரு ஓவரி இருக்கவே இருக்கிறது. உங்கள் குறைகளை ஹோமியோபதி மருத்துவத்தால் போக்க முடியும். இதில் ஹார்மோன் பிரிபரேஷன் கிடையாது. ஹோமியோபதி மருத்துவர் உங்களது தனித்தன்மையை ஆராய்ந்து மருந்து அளிப்பதால் மருந்து சக்தி உடலில் தோன்றி இருக்கும் கட்டிகள் உருவாகும் தன்மையைப் போக்குவதுடன் ஹார்மோனல் இம்பேலன்ஸையும் சீர்படுத்தும். எனவே கட்டிகளில் உள்ள செல் அணுக்களுக்குத் தூண்டுதல் கிடைக்காமல் சுருங்கி விடும். கருமுட்டைப் பை கட்டிகள், கருப்பை கட்டிகள் இவற்றை ஆதாரபூர்வமாக குணப்படுத்தியுள்ளோம். அறுவை சிகிச்சை அடிக்கடி செய்து அலுத்துப் போனவர்களுக்கு ஹோமியோபதி மருந்துகள் கைகொடுத்திருக்கிறது.

கட்டிகள் என்றாலே புற்றுநோயாக மாறிவிடுமோ என்ற பயம் அனைவருக்கும் இருப்பது இயல்பு. அனாவசிய பயம் தேவையில்லை. சரியாக தெரிவு செய்யப்பட்ட ஹோமியோபதி மருந்து இந்தத் தன்மைகளை போக்கிவிடும். பொதுவாக புற்றுநோய் இருக்கும் குடும்பங்களில் உள்ளவர்கள் அவர்களது உடல்வாகு தன்மைக்கேற்ற ஹோமியோபதி மருந்து சாப்பிட்டு வந்தால், புற்றுநோய்க்கும், கட்டிகளுக்கும் தடுப்பு மருந்தாக வேலை செய்யும். ஆரம்ப நிலை புற்றுநோயாக இருந்தால் ஹோமியோபதி மருத்துவத்தால் குணப்படுத்தலாம்.

பெயர் ஊர் வெளியிட விரும்பாத வாசகி

என் மகளின் மார்பகங்கள் மிகவும் சிறியதாக உள்ளது. அவள் வெளியிடங்களுக்குச் செல்ல மிகவும் வெட்கப்படுகிறாள். இதற்கு என்ன செய்வது? ஹார்மோன் இன்ஜெக்ஷன் போடலாமா? அதனால் ஏதும் பின்விளைவு உண்டாகுமா? அவளுக்கு இன்னும் திருமணமாகவில்லை.

பதில் : மிகவும் தர்மசங்கடமான விஷயம்தான். பலர் என்ன செய்வது என்று தெரியா

கட்லெட் செய்ய எல்லா ஏற்பாடும் செய்து விட்டேன். தோசைக் கல்லை அடுப்பில் போட்டு, வடை மாதிரி உருளையை தட்டி ரஸ்க் தூளைத் தேடி ரஸ்க் டப்பாவைத் திறந்தால் காலி டப்பா 'பே' என்று என்னைப் பார்த்து விழித்தது. யோசித்து, கடைசியில் கைவசம் இருந்த மக்கா சோள—



மாவில் புரட்டி கட்லெட்டைப் பொரித்து எடுத்தேன் பாருங்கள்! பொன்னிறமாகவும் கொஞ்சம் கூட கல்லில் ஒட்டாமலும் பிரமாதமாக வந்தது. அன்றிலிருந்து மக்கா சோள மாவுதான் கட்லெட்டுக்கு!

- சித்ரா

மல் சங்கோஜத்துடன் இருப்பார்கள். மார்பகங்களில் வளர்ச்சி முழுக்க முழுக்க கருமுட்டைப் பையிலிருந்து சுரக்கும் ஹார்மோன்களை பொறுத்தது. இதில் 'ஈஸ்ட்ரோஜன்' என்ற ஹார்மோன் மிக முக்கியம். இது மார்பகத்தில் உள்ள கொழுப்பு செல் அணுக்களை தூண்டி வளர வைக்கிறது. 'புரோஜெஸ்டிரான்' ஹார்மோன் பால்சுரப்பிகளையும்; நாளங்களையும் வளர வைக்கிறது. எனவே கருமுட்டைப் பை எப்போதும் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் சீராக வளர்ச்சி இருக்கும். நீட்டுக் கோளாறுகளும் தோன்றாது. ஒரு பெண் பருவமடையும் போது, குழந்தை வளர்ப்பில் எப்படி கவனம் செலுத்துகிறோமோ அது போல மிகுந்த அக்கறையுடன் கவனிக்க வேண்டும். அடிக்கடி காய்ச்சல், சளி, இரத்தசோகை என்று அல்லல்பட்டு பொது நலம் பாதிக்கப்பட்டு விடக் கூடாது. உணவு முறைகளையும் நன்கு கடைபிடிக்க வேண்டும்.

மார்பக வளர்ச்சியை பரம்பரையோடு ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். உங்கள் மகளின் நீட்டு சரியாக தாராளமாக படுகிறதா என்று பாருங்கள். குறைகளை நிவர்த்தித்தால் 'ஈஸ்ட்ரோஜன்' சரியாக சுரக்க ஆரம்பிக்கும். வேறு ஏதாவது உடல்நிலை கோளாறுகள் இருந்தால் அவைகளையும் நிவர்த்திக்கலாம். வளர்ச்சிக்கு எக்ஸசைஸ் பலன் தருமோ! என்று நினைப்பார்கள். தசைகளை வேண்டுமானால் வலுப்பெற செய்யும். பலன் இருக்காது. ஏனென்றால் கொழுப்பு செல்கள் வளராது! ஆயின்மெண்ட் போடலாமோ? என்று நினைப்பார்கள். இதுவும் அப்படித்தான் பயன் இருக்காது.

ஹார்மோன் ஊசி போடலாம் என்று முற்பட வேண்டாம். உடலில் சுரக்க வைக்காமல் செயற்கையான இயக்குநீர் பின்னால் பிரச்னைகளை உருவாக்கும் என்பதில் சந்தேகம் வேண்டாம். இதற்கு எப்படி சிகிச்சை பெறுவது என்பதும் மிகவும் சங்கோஜமாக இருக்கும் என்பதால் Pulsatilla IM என்ற ஹோமியோபதி மருந்து மாதம் ஒருமுறை மூன்று சொட்டுகள் கால் தம்ளர் நீரில் கலந்து மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வரவும். இந்த மருந்து பொதுவாக இளம் வயதுப் பெண்களுக்கு ஏற்றது. அதோடு Kali IOD 6 இரண்டு பில்ஸ் தினசரி காலை இரவு என இரு வேளையும் சாப்பிட்டு வரவும். இதோடு Saebal Serulata என்ற மதர் டிங்சர் வாங்கி 15 சொட்டுகள் கால் தம்ளர் நீரில் கலந்து தினசரி மூன்று வேளை சாப்பிட்டு வரவும். இவைகள் 'ஈஸ்ட்ரோஜன்' அளவை பக்கவிளைவில்லாமல் கூட்டி வளர வைக்கும். நீட்டுக் கோளாறு அல்லது பொது நலபிரச்னைகள் இருந்தால் அருகில் உள்ள ஹோமியோபதி மருத்துவரை நாடுங்கள். உணவில் தாவரக் கொழுப்பு அதிகம் எடுக்க வேண்டும். கடலை பருப்பு, பாதாம் பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு, வெங்காயம், வாழைப் பழத்தின் உள்தோல் போன்றவைகள் சேர்க்கலாம்.

ஏ. காயத்ரீ, வேளச்சேரி.

ஹோமியோபதி மருத்துவத்தின் மூலம் ஆண்களின் 'விந்து அணு' குறைபாட்டினை நிவர்த்தி செய்ய முடியுமா? சராசரி ஆண் மகனின் விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை என்ன? இதில் குறைபாடு எதனால் ஏற்படுகிறது?

பதில் : ஒரு ஆணுக்கு விந்தணுக்களின் எண்ணிக்கை 60 மில்லியன்/எம்.எல். இருக்க வேண்டும். நகரும் தன்மையும் 60% மேல் இருக்க வேண்டும். ஆனால் 25-40 மில்லியன்கள் இருந்தால் கூட போதும். குழந்தைப்பேறு ஏற்பட்டு இருக்கிறது. விந்தணு குறைபாட்டிற்கு முக்கியக் காரணமாக இருப்பது சிறு வயதில் ஏற்படும் பொன்னுக்கு வீங்கி (மம்ஸ்) விந்தணுப்பையை பாழடையச் செய்து பருவ வயதில் இப்பிரச்னைகளை எழுப்புகிறது. ஒருசிலருக்குப் பிறவியிலேயே இக் கோளாறுகள் தோன்றவும் வாய்ப்புள்ளது. போதை மருந்துகள், புகை பிடித்தல், குடிப்பழக்கம் கூட ஒரு காரணமாக மாறிவிடும். பால்வினை நோய்கள் விந்துக் குழாய் அடைப்பைக் கொடுப்பதுடன் விந்தணுக்கள் உருவாவதையும் தடை செய்யும். பெரும்பாலான நோய்களுக்கு 30 - 40 வயதில் வெரிகோசில் எனப்படும் இரத்த நாளபுடைப்பு விந்தணுவுக்கு இரத்த ஓட்டத்தைத் தடை செய்வதால் எண்ணிக்கை குறைவாகும். விந்துப்பை கட்டிகள், இயக்குநீர் கோளாறுகளும் இப் பிரச்னையை விந்தணுக்கள் இல்லாமலோ எண்ணிக்கையைக் குறைத்தோ காட்டும்.

விந்தணு பிரச்னைகளுக்கு ஹோமியோபதி மருத்துவம் உகந்தது. இயக்குநீர் கோளாறுகளை சரியாக்குவதிலும், கட்டிகளை கரைப்பதிலும் வல்லமை படைத்தது. இரத்த நாளப்புடைப்புக்கு அறுவை சிகிச்சை செய்தாலும் பெரும்பாலும் பலன் இருப்பதில்லை. அறுவை சிகிச்சை இல்லாமலே குணப்படுத்தி இருக்கிறோம். பலருக்கு அணுக்களின் எண்ணிக்கையை உயர்த்தி தந்தையாக்கியும் உள்ளது எங்கள் ஹோமியோபதி மருத்துவம்.

புத்தக ஷெல்ஃப்

ஐம்பது ஆண்டுகளின் அற்புத அனுபவங்கள்

பத்திரிகைத் துறையின் மூத்த எழுத்தாளர் திரு. எஸ். லட்சுமி சுப்பிரமணியம், தனது எழுத்துலக அனுபவங்களையும், தான் சந்தித்த பல பிரபலங்களைப் பற்றிய சுவையான தகவல்களையும் தொகுத்தளித்துள்ளார் இந் நூலில். இன்றைய இளம் எழுத்தாளர்களுக்கும், பத்திரிகையாளர்களுக்கும் சுவையான 'ப்ளாஷ்-பேக்'.

பக். 116 விலை ரூ. 55.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டி பஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

ஒரு...

சிறுகதைத் தொகுதி. பிரபல பத்திரிகைகளில் வெளியான தனது சிறுகதைகளை தொகுத்தளித்துள்ளார் ராசி. அழகப்பன். இந்தத் தொகுப்பில் இடம்பெற்றுள்ள படைப்புகள் அனைத்தும் மனித வாழ்வின் இயல்பான, யதார்த்த போக்கை எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

பக். 168, விலை ரூ. 40.00

(குமரன் பதிப்பகம், 3, முத்து கிருஷ்ணன் தெரு, பாண்டி பஜார், தி. நகர், சென்னை - 600 017)

நீங்களே ஜாதகம் கணிப்பது எப்படி?

ஜோதிடத்தில் ஆர்வமில்லாதவர் எவரும் உண்டோ? இத் துறையைப் பற்றி அதிகம் தெரிந்து கொள்ள வித்திடுகிறது இந் நூல். ஜாதகம் கணித்துப் பலன் தெரிந்து கொள்ளும் முறை எளிதாகவும் புரியும் வகையிலும் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆசிரியர் ஸ்வாமி முருகானந்தா.

பக். 112, விலை ரூ. 23.00





(மோகன் புத்தக நிலையம், 44/10 ஆலப்பாக்கம் மெயின் ரோடு, வளசரவாக்கம், சென்னை - 600 087)

உலகத் தமிழர்களுக்கான தமிழ் முகவரிக் களஞ்சியம்

வெளிநாட்டுத் தூதரகங்களின் முகவரிகள், வெளிநாட்டு மற்றும் உள்நாட்டுக் கல்வி நிறுவனங்கள், இந்தியாவில் உள்ள வேலை வாய்ப்புப் பயிற்சி நிறுவனங்களின் முகவரிகள், சுற்றுலாத் துறை முகவரிகள் என்று தொகுத்துக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது. மொத்தத்தில் இந்நூல் ஒரு தகவல் பெட்டகமாக இருக்கிறது. இது ஓர் அரிய முயற்சி. ஆசிரியர் அ. சரவண குமார்.

பக். 270, விலை ரூ. 175.00

(ஓவியம் தமிழ் தகவல் மையம், 4/283-ஏ, சன் காம்ப்ளக்ஸ், தாசில்தார் நகர், மதுரை - 625 020)

அரங்கன் மகிமையும் ஆழ்வார்கள் பெருமையும்

'பூலோக வைகுண்டம்' என்று அழைக்கப்படும் 'ஸ்ரீரங்கம்' கோவிலின் வரலாற்றுச் சிறப்பும், மகிமையும் இக் கோவிலைப் பற்றிய முழு தகவல்களும் முதல் பாகத்தில் இடம்பெற்றுள்ளன. இரண்டாம் பாகத்தில் நம்மாழ்வார், பெரியாழ்வார் போன்ற ஆழ்வார்களின் பெருமையும், அவர்தம் வாழ்வில் நடந்த அற்புதங்களும் அழகாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆசிரியர் - ஜெ. விஜயலட்சுமி.

பக். 200 விலை ரூ. 50.00

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

உறவுகள்

சிறுகதைத் தொகுப்பு - அனைத்தும் சமுதாயச் சிந்தனைகளோடு படைக்கப்பட்ட படைப்புகள். மனித உறவுகளையும், வாழ்க்கை நிகழ்வுகளையும் புரிந்து கொள்ளவும், சிந்தனை வளர்க்கவும் தூண்டும் விதத்தில் கதைகள் அமைந்துள்ளன. ஆசிரியர் செவ்வேள்.

பக். 272, விலை ரூ. 55.00

(செவ்வேள் பதிப்பகம், 89, பாரதிதாசன் வீதி. முத்தியால்பேட்டை, புதுச்சேரி - 605 003)

பெண்களுக்கான மருத்துவக் குறிப்புகள்

பெண்களுக்கு வரும் பொதுவான நோய்களுக்கானத் தீர்வு - உணவே மருந்து என்கிற அடிப்படையில் விளக்கம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் டாக்டர். ஆர். ஷண்முகம்.

பக். 112 விலை ரூ. 25.00

(கலைஞன் பதிப்பகம், 10, கண்ணதாசன் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

மூட்டுவலிகளுக்கு சிகிச்சை முறைகள்

வயதானால் வந்து தொல்லை தரும் மூட்டு வலி. இப் பிரச்னை நீங்கி நலமுடன் வாழ பல எளிய யோசனைகள் தரப்பட்டுள்ளன இந்நூலில். ஆசிரியர் டாக்டர். எஸ். என். முரளிதர்.

பக். 96 விலை ரூ. 20.00

(மயிலவன் பதிப்பகம், ப. எண். 18, ப. எண். 27 தெற்கு பெருமாள் கோயில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 600 026)

ஸ்ரீ சாயிபாபா சொல்லும் வாழ்க்கை விளக்கம்

பாபாவின் பொன் மொழிகள் பல இடம் பெற்றுள்ளன. நம் மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளவும், வளர்த்துக் கொள்ளவும் பாபாவின் அறிவுரைகள் வழிகாட்டுகின்றன. தொகுப்பு : டாக்டர். கே. கே. ராமலிங்கம்.

பக். 96 விலை ரூ. 23.00.

(நர்மதா பதிப்பகம், 10/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார்: தி. நகர், சென்னை - 600 017)

நகரம்

72-களில் பல பிரபல இதழ்களில் வெளி வந்த தனது சிறுகதைப் படைப்புக்களை தொகுத்தளித்துள்ளார் சுஜாதா. படித்துச் சுவைத்து, நினைவில் தேக்கி மீண்டும் யோசிக்க வைக்கும் கதைகள்.

பக். 160, விலை ரூ. 37.00

(விசா பப்ளிகேஷன்ஸ், புதிய எண் - 16, பழைய எண் 55, வெங்கட்நாராயணா ரோடு, தி. நகர், சென்னை - 600 017)

சகல நோய்களைத் தீர்க்கும் சக்திவாய்ந்த மந்திரங்கள்

வாதநோய் குணமாக, புற்றுநோய் குணமாக, மலட்டுத் தன்மை நீங்க, மனநோய் குணமாக என்று அனைத்து நோய்களுக்கான மந்திரங்கள் தமிழிலும், எளிய விளக்கமுடன் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆசிரியர் வேங்கடவன்.

பக். 120, விலை ரூ. 30.00

(சங்கர் பதிப்பகம், 21, ஆசிரியர் சங்கக் குடியிருப்பு, இராஜாஜி நகர் விரிவு, வில்லிவாக்கம், சென்னை - 600 049)

கவிதாஞ்சலி

கவிதைத் தொகுப்பு. சமூகப் பொறுப் புணர்வுடன், சமூக நிகழ்வுகளை, போர்க் குரலாய்ப் பதிவுசெய்துள்ளார் தனது கவிதைகள் மூலம் கவிஞர். புஷ்பாஞ்சலி.

பக். 41, விலை ரூ. 20.00

(இதய கீதம் பதிப்பகம், எண் -4, வைரம் நகர், புதிய வீட்டு வசதி வாரியக் குடியிருப்பு வளாகம் அருகில், தஞ்சாவூர் - 613 005)

யோக சித்தி

இன்றைய மனித வாழ்க்கைக்கு மிகவும்



மூட்டுவலியா! இனி கவலை வேண்டாம்!



மூட்டு வலி என்பது மூட்டுக்களில் ஏற்படும் பாதிப்பை குறிக்கின்றது. இதனை கீழ்வாயு என்றும் அழைப்பார்கள். வாதம், பித்தம், கபம் போன்றவைகள் கூடுவதாலும், குறைவதாலும் இந்நோய் உண்டாகிறது.

மூட்டு வலி பல வகைப்படும் அவைகள் :

வாதமூட்டு வலி : வாயுப் பொருட்களை அதிகம் உண்பதால் உண்டாகிறது. வாயுப் பொருட்கள், பயிறு வகைகள், பருப்பு வகைகள், கிழங்கு வகைகள் முதலியன. **பித்தமூட்டு வலி** : பித்தத்தை அதிகப்படுத்தும் உணவுப் பொருட்களை அதிகம் உண்பதால் உண்டாகிறது. டீ, காபி, மது, காரமான உணவு வகைகள் முதலியன. **கப மூட்டு வலி** : கபகுற்றம் மிகுதியான உணவுப் பொருட்கள் அதிகம் உண்பதால் கப மூட்டுவலி உண்டாகிறது. இனிப்பு பண்டங்கள், தயிர், இறைச்சி, நெய், எண்ணெய் பண்டங்கள் முதலியன. **இதய கீழ் வாயு** : இதயத்தை நோய் கிருமிகள் தாக்குவதால் இதய மூட்டு வலி உண்டாகிறது. இதனால் ஜுரம், முழங்கால் மூட்டுகளில் வீக்கம், வலி, சூடு போன்றன தோன்றும். சோதனை செய்து பார்க்கும்போது இதயத்தில் பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கும். **மேக கீழ் வாயு** : விலை மாதர் உறவால் நோய் கிருமிகள் உடலில் பரவி மூட்டுக்களில் பாதிக்கின்றது. இதனால் மூட்டுக்களில் சீழ் பிடித்தல், வீக்கம், வலி, குத்தல், குடைச்சல் போன்றன இருக்கும். **மூட்டு வலியின் அறிகுறிகள்** : மூட்டுக்களில் வலி, குத்தல், குடைச்சல், வீக்கம், நடக்க இயலாமை, சுரம் போன்றவை காணப்படும். மேலும் எலும்பு தேய்மானம், சீழ் பிடித்தல் போன்றவையும் உண்டாகும்.

மூட்டு வலிக்கான மூலிகைகள் : வேப்பிலை, வில்வம், அத்தி, நாவல், அருகம்புல், அரசன், வாத நாராயணன், முடக்கற்றான், கீழா நெல்லி, முருங்கை போன்ற மூலிகைகளை பறித்து வந்து வெய்யிலில் உலர்த்தி பின் உரலில் போட்டு நன்கு இடித்துத் தூள் செய்து, பின் சம அளவில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாக கலந்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் இதில் இருந்து இரண்டு ஸ்பூன் தூள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீரில் கலந்து உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக தினமும் காலை, இரவு ஆகிய இரண்டு வேளையும் உட்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு சுமார் மூன்று மாதம் செய்து வந்தால் எல்லா ரக மூட்டு வலிகளும் பூரண குணம் கிட்டும். சுமார் பதினைந்து நாட்களில் குணம் தெரிய ஆரம்பிக்கும்.

எண்ணெய் கலவை : தேங்காய் எண்ணெய், விளக்கெண்ணெய், வேப்ப எண்ணெய் ஆகிய மூன்றையும் சம அளவு ஒன்றாக கலந்து (சுமார் வகைக்கு 50 மில்லி) ஒரு பாட்டிலில் கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பின் இதில் இருந்து ஒரு டீஸ்பூன் அளவு உள்ளங்கையில் விட்டு உணவுக்கு ஒரு மணி நேரம் முன்பாக நாவினால் நக்கி சாப்பிட வேண்டும்.

உணவு முறைகள் : தினம் காலை, அல்லது ஏதேனும் ஒரு வேளை பச்சையாக உட்கொள்ளும் பழங்கள், காய்கள், பழ ஜூஸ்கள், வெஜிடபிள் சாலட், ப்ரூட் சாலட் போன்றவற்றில் ஏதேனும் இரண்டு அல்லது மூன்று வகைகளை தேவையான அளவு உட்கொள்ளவும். உதாரணம் பப்பாளி, மா, அன்னாசி, வாழை, பேரீட்சை நாவல், கொய்யா, மாதுளை, சப்போட்டா, தர்பூசணி, நொங்கு, இளநீர், பதனீர், தேங்காய், கேரட், வெண்டை வெள்ளிக்காய், கோவக்காய், பீர்க்காய் போன்றன உட்கொள்ளலாம். மற்ற இரண்டு நேரம் சாதாரண சமைத்த சைவ உணவுகளை உண்பது நல்லது. இதிலும் ராகி கோதுமை, பார்லி, உளுவல் போன்ற தானியங்கள் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. முள்ளங்கி, அவரை, கேரட், பீட்ரூட், வாழைத்தண்டு, கத்தரி, முருங்கை போன்றவைகளை பொறியல் அல்லது சூப் செய்து சாப்பிடுவது நல்ல பலன் அளிக்கும்.

மூட்டுக்களை பாதுகாக்கும் முறைகள் : எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் மூட்டுக்களில் எண்ணெய் சென்று நன்றாக செயல்படவும், மிருது படவும் செய்கின்றது.

சத்தான உணவுகள் உண்பது : மூட்டுக்களை பாதுகாக்கின்றது. மூட்டுக்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் மூட்டுக்களில் விளக்கெண்ணெய் சிறிது தடவி ஐந்து நிமிடம் கழித்து உப்பை அல்லது அரிசி தவிடு அல்லது கோதுமை தவிட்டை சூடு செய்து, பின் இதனை துணியில் முடிந்து ஒற்றடம் கொடுக்கலாம். பின்னர் சுக்கை தூள் செய்து வெந்நீரில் கரைத்து பற்று போட வீக்கம், வலி, குறையும், தினமும் காலை எழுந்தவுடன் இயன்ற அளவு தண்ணீர் குடிக்கவும். வாரம் ஒரு நாள் பகல் ஒரு வேளை உணவை தவிர்த்தல் வேண்டும். ஒவ்வொரு வேளையும் முக்கால் வயிறு ஆகாரமாக உட்கொள்ள வேண்டும். புகைத்தல், மதுவகைகள், குளிர்பானங்கள், காரமான உணவு, டீ, காப்பி போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சி : நடத்தல், உட்கார்ந்து எழுதல், குனிந்து நிமிர்தல், கை, கால் விரல்களை, நீட்டி மடக்குதல், நின்ற இடத்தில் குதித்தல், ஓடுதல், நீந்துதல், மூச்சுப் பயிற்சி போன்றவைகள் சைக்கிள் ஓட்டுதல் முதலியன மூட்டுக்களை பலம் பெற செய்கின்றன. ஆகவே இதனை தினம் காலை, மாலை, சுமார் 20 நிமிடம் மெதுவாக செய்தல் நல்லது. சூரிய ஒளி தினமும் உடலில் படும்படி 10 நிமிடம் நிற்கவும். மேற்கூறிய முறைகளை பின்பற்றினால் எல்லாரக மூட்டு வலிகளில் இருந்தும் குணம் பெறலாம்.



தெய்வீக மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : **Dr.M.குருபரன் & Dr.M.சபாபதி, S/o Dr.C.K.மாணிக்கவாசகம்**

P.B.No:30, No.3, திருநாத முதலி நகர், (காலேஜ் எதிரில்), திருப்பத்தூர் (N.A.A.) - 635 601 ✆ 04179-20469, 22769

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, (பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில்) கெல்லீஸ், சென்னை - 10

இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1, மாலை 6 to 8 ✆ 6424285, 6427638

குறிப்பு : சென்னை, வேலூர், காஞ்சிபுரம், கடலூர், விழுப்புரம், திருவண்ணாமலை, பெங்களூர், ஓசூர், சேலம், ஈரோடு, கோவை, மதுரை, தஞ்சாவூர், திருச்சி, நாமக்கல், தர்மபுரி, திருப்பூர், உடுமலைபேட்டை, திண்டுக்கல், தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, நாகர்கோவில், விருதுநகர், கரூர் போன்ற நகரங்களில் வைத்தியரை நேரில் சந்திக்க முகாம் - விவரம் தெரிந்து கொள்ள மேலே உள்ள முகவரிக்கு கடிதம் (அ) போன் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தகவல் : டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 25 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய **'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய **'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்'** என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.60/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.60/-ம் தலைமை முகவரிக்கு D.D. அல்லது M.O. அனுப்பவும்.

7 & 8ந் தேதி - மும்பை : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை The South Indian Concerns Ltd., 401, Telang Road, Matunga, (CR), Ph : 4011589

18 & 19ந் தேதி - புதுடெல்லி : காலை 9 to இரவு 8 மணி வரை South Indian Hotel, 10211, Padam Singh Road, Ajmal Khan Road, Karol Bagh, : 5717126, 5723651

9ந் தேதி - பெங்களூர் : காலை 11 to மாலை 1 மணி வரை, ஹோட்டல் பிரைடே, செப்பேசுடா ரோடு. : ✆ 080-2265374, 2873013

பயனுள்ள புத்தகம் இது. மஹரிஷி சுத்தானந்த பாரதியார் தனது யோக வாழ்வின் அனுபவ உண்மைகளை, சிந்தனைச் செறிவை இந்நூல் முழுவதும் தந்துள்ளார். சிறந்த ஆன்மீக வாழ்விற்கும், இல்லற, சமுதாய வாழ்விற்கும் வழி கோலுகிறது. அனைவரும் படித்துத் தெளிவு பெறலாம்.

பக். 252 விலை ரூ. 60.00

(சுத்தானந்த நூலகம், M34J, மஹாலெக்ஷ்மி காலனி, திருவான்மியூர், சென்னை - 600 041)

சீர்மிகு லலிதா திருப்பெயர் ஆயிரம்

ஸ்ரீ லலிதா ஸஹஸ்ர நாமாவளியின் எளிய தமிழாக்கம். படிப்போர் உள்ளத்தில் அம்பிகையின் பேரெழிலை நிலைநிறுத்தும்வண்ணம் அழகாக மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் புலவர். ந. சுப்பிரமணிய சிவம்.

பக். 56, விலை ரூ. 20.00

(புலவர். ந. சுப்பிரமணிய சிவம், 20/2358, கிருஷ்ணராயர் சந்து, எல்லையம்மன் கோவில் தெரு, தஞ்சாவூர் - 613 009.)

முடிவளம்

ஹோமியோபதி மருத்துவத்தில் தனது பதினாறு ஆண்டுகால மருத்துவ அனுபவங்களை எழுத்துக்களாக வடித்துள்ளார் டாக்டர். ஞானசம்பதம். இந் நூலில் 'முடி'யைப் பற்றிய விரிவான விளக்கமும், தலைமுடிப் பராமரிப்பும் அதன் முக்கியத்துவமும் அனைவரும் புரிந்து கொள்ளும் வகையில் எளியமுறையில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.. எல்லோருக்கும் பயனளிக்கும் புத்தகம்.

பக். 160, விலை ரூ. 75.00

(டாக்டர். ஆர். ஞானசம்பந்தம், ஏ.கே.பி. ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம், 6, லாயிட்ஸ் II லேன், ஹேமமாலினி மண்டபம் எதிரில், அவ்வை சண்முகம் சாலை, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 01-)

நல்லன எல்லாம் அளிக்கும் ஸ்ரீ நவக்ரஹ வழிபாடு

நவக்கிரக வரலாறுகள், நவக்கிரஹ பிரார்த்தனை, நித்ய பாராயணத்திற்கான ஸ்தோத்திரங்கள், கோலங்கள் என்று சகலமும் அடங்கியுள்ளன. ஆசிரியர் ஹநுமத்தாசன்.

பக். 112, விலை ரூ. 27.00

(அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோவில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 600 014)

இளையராஜாவின் சிந்தனைகள்

இசையுலகில் மாமேதையாக விளங்கும் இசைஞானி இளையராஜா மனித வாழ்க்கைக்கும் அப்பாற்பட்ட ஆத்ம தேடல்களில் தனக்கேற்பட்ட அற்புத தெய்வீக அநுபவங்களை, சிந்தனைச் செறிவாக இந்நூலில் பதித்து வைத்துள்ளார். ம.செ.வின் அழகிய சித்திரங்கள் இந்நூலிற்கு மேலும் மெருகூட்டுகின்றன.

பக். 189, விலை ரூ. 70.00

(திருவரசு புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தியாகராய நகர், சென்னை - 6?0 017)

ஸ்ரீ ஜகத்குரு காஞ்சி ஆசார்யாள் மடத்து ஆஸ்தான பாரத் கணித பஞ்சாங்கம்

2002 - 2003 வருடத்திற்கான சுத்த திருக் கணிதம் பேராசிரியர் எல்.வி.எஸ். மணி அவர்களால் கணிக்கப்பட்டு இப் பஞ்சாங்கம் வெளிவந்துள்ளது. அனைத்துத் தகவல்களும் அடங்கிய ஒரு முழுமையான பஞ்சாங்கமாக விளங்குகிறது.

பக். 72, விலை ரூ. 20.00

(வெங்கடராமன் அண்ட் பிரதர்ஸ், சங்கர கிருபா, 183, யாதவாள் தெரு, ஆதம்பாக்கம், சென்னை - 600 088)

பாட்டியாகிய என்னை ரசிக்க வைத்தது!..

✉ நோயோடு எதிர்த்துப் போராடி ஜெயித்திருக்கும் படுதலம் சுகுமாரனின் தொடர் பற்றிய அறிவிப்பு மருத்துவச் சிறப்பிதழில் வெளியாகியிருப்பது மிகப் பொருத்தம்!

பொன்மலை, ஹிமயா.

✉ ஆசிரியருக்கு முதலில் ஒரு கனமான சல்யூட்! தேசத்தை (நாடாளுமன்றத்தை) தீவிரவாத அரக்கன்களிடமிருந்து தம் இன்னுயிரை ஈந்து காப்பாற்றிய தியாகமிகு தீரர்களுக்கு அஞ்சலி செலுத்தும் முகமாக ஆசிரியர் எழுதிய கட்டுரை மகத்தானது; மறக்க முடியாதது!

அயன்புரம், த. சத்தியநாராயணன்.

✉ தற்பொழுது துவங்கியிருக்கும் "மாத டைரி" புதுப் பகுதி பொது அறிவை வளர்ப்பதோடு சில தகவல்கள் சில தினங்கள் நம்மைப் புதுப்பித்துக் கொள்ளக் கூட உதவுகின்றன. பயனுள்ள இப் பகுதி தொடரட்டும்.

பாளையங்கோட்டை,
இ. பாலசுப்பிரமணியன்.

✉ எம்.எஸ். கிருஷ்ணமூர்த்தியின் "அச்சம் போக்கிடும் எம் அச்சுதா" - தான் பட்ட அவஸ்தையை வெகு ஹாஸ்யமாகக் கூறியிருந்தது ரசிக்க வைத்தது. இதன் கேலிச் சித்திரங்களும் வெகு அருமை!

நெய்வேலி, சு. ஸ்ரீகாந்த்.

✉ 'ஏப்ரன் மாஜிக்' பற்றி சுமதி மோகன் எழுதியுள்ளது மிக்க பயன் உள்ளது. பொதுவாகப் பெண்கள் காலை வேளை அவசரத்திலும், பதற்றத்திலும், சமையலறையில் கால்கள் சரியாகத் தரையில் பதியாமலேயே நிற்கிறோம். அதன் விளைவே கழுத்து வலி, முதுகுவலி, மற்றும் மூட்டு வலிகள். எனவே நாம் வீட்டுக்குள் போட்டுக் கொள்ள தனிச் செருப்பு பயன்படுத்தினால், கால்கள் தரையில் சமதளமாக அமைந்து, வலி குறையும். அதுவும் 'அக்குபிரஷர்' புள்ளிகள் கொண்ட காலணி இருந்தால் சைனஸ், தலைவலி மற்றும் ஆஸ்துமா குணமாகும். இது என் அனுபவத்தில் உணர்ந்த உண்மை.

காரைக்குடி, உஷா கண்ணன்.

✉ பாட்டியாகிய என்னை மிகவும் ரசிக்க வைத்தது, "என் மகனை எங்கும் காணேன்". சிறு மழலைகளின் குறும்பையும், போக்கையும் நயம்பட விவரித்திருக்கிறார் கட்டுரையாளர். எங்களையும் குழந்தையின் சேட்டைகளை அனுபவிக்கச் செய்து விட்டார்கள்!

திருச்சி, இந்திரா பத்மநாபன்.

✉ கல்யாணத்தின் போது சந்தோஷமாக இராமல், வீணாக கற்பனை செய்திகள் மற்றும் டென்ஷனை பரப்புவதால் மணமக்கள் எத்தகைய மனநிலைகளை அடைகிறார்கள் என்பதை வாழை மரத்தின் வாயிலாக 'வாழையடி வாழையாக'க் கதையில் அருமையாகக் கூறிவிட்டார் ஆசிரியர்.

சின்மயா நகர், என். ப்ரியா.

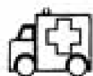
✉ "அழகு" கதை ரொம்பவும் நன்றாக இருந்தது. கல்யாணமாகி வந்ததுமே, தனிக் குடித்தன"; போக வேண்டும் என்று நினைக்கும் இக்கால இளையதலைமுறையினருக்கு நல்ல அறிவுரை கூறுவதாக அமைந்துள்ளது இக் கதை. பாராட்டுக்கள்.

சென்னை - 94, பத்மா ஸ்ரீநிவாஸன்.

✉ "மறைக்கப்பட்ட உண்மைகள்" கட்டுரை எவ்வாறு மருந்து தயாரிக்கும் ஸ்தாபனங்கள் மருத்துவர்களை உபசரிப்பினால் மயக்கி உப்புச் சப்பில்லாத மருந்துகளை பயனீட்டாளர்கள் தலையில் கட்டி விடுகிறார்கள் என்பதை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி போல் விளக்குகிறது.

சென்னை - 44,
கே. சுந்தரா.

சில சுவாரஸ்யமான குறிப்புகள்



ஆம்புலன்ஸ் வந்த விதம் :



நெப்போலியனின் படைப் பிரிவில் பணியாற்றிய தலைமை டாக்டர் டொமினிக் ஜின்லாரே தான் ஆம்புலன்ஸ் என்ற வார்த்தையைக் கண்டுபிடித்தார். (பயன்படுத்தினார்) இது பிரெஞ்சு வார்த்தை. 'ஹோபிடல் ஆம்புலன்ட்' என்னும் வார்த்தைக்கு 'நகரும் மருத்துவ மனை' என்பது பொருள்.

முதல் ஆம்புலன்ஸ் வண்டி 200 வருடங்களுக்கு முன்பே கண்டுபிடிக்கப்பட்டு விட்டது

முதலில் குதிரை பூட்டிய வண்டியில் இருந்த ஆம்புலன்ஸ் - இரயில்கள், கப்பல்கள், விமானங்கள் என வளர்ந்து பயனுக்கு வந்தது.

ஆம்புலன்ஸில் நோயாளியை மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லும் போது - பலர் இறக்க நேரிட்டதால் ஆம்புலன்ஸிலேயே ஆக்ஸிஜன், ஸ்ட்ரெச்சர், மருந்துகள் முக்கியமானதை கொண்ட குட்டி மருத்துவமனை போல் ஆக்கப்பட்டது.

மோட்டார் வாகனங்களில் அமைக்கப்பட்ட உலகின் முதல் ஆம்புலன்ஸ் - நியூயார்க் நகரில் உள்ள பெவில்யூ மருத்துவமனையில் 1869 ஆம் ஆண்டில் பொது மக்களுக்காக பயன்படுத்தப் பட்டது.

உலகின் முதல் ஹெலிகாப்டர் ஆம்புலன்ஸ் இரண்டாம் உலகப் போரில் செயல்பட்டது.

1970க்குப் பிறகு ஆம்புலன்ஸிற்காகவே பயிற்சியளிக்கப்பட்ட டாக்டர்கள், நர்சுகள், உதவியாளர்கள் அமர்த்தப்பட்டனர். ஆபத்தில் உள்ள நோயாளிகளுக்கு உடனடி சிகிச்சை ஆம்புலன்ஸிலேயே அளிக்கப்பட்டது.

உலகின் மிகப் பெரிய ஆம்புலன்ஸ் வேன் பிரிட்டனில் உள்ளது. 59 அடி நீளமுள்ள 44 படுக்கை வசதி கொண்ட ஆம்புலன்ஸ் வேன் இது.

அதிநவீன வசதியுடைய ஆம்புலன்ஸ் அமெரிக்காவில் உள்ளது.

நர்சுகள் அறிமுகமான விதம்

நியூடிரிஸியா என்னும் லத்தீன் சொல்லிலிருந்து நர்ஸிங் என்னும் வார்த்தை பிறந்தது. மருந்து, உணவு முதலியவற்றை அன்புடன் ஊட்டி



நம்மை உற்சாகப்படுத்துபவர் என்று பொருள்.

கிரேக்க, ரோமானியர்கள் காயங்களுக்குக் கட்டுவதற்காக மட்டும் இத்தகைய பெண்கள் இருந்தனர். ரோமானியர்கள் ஆண் நர்சுகளை தங்கள் இராணுவத்தில் சேர்த்தனர். அவர்கள் அடிபட்ட வீரர்களுக்கு மருந்து வைத்து தானே கட்டி விட்டனர்.



டாக்டருக்குத் தண்டனை!

பழங்காலத்தில் பாபிலோனியாவில் அறுவைச் சிகிச்சையின் போது ஒரு நோயாளி இறந்து விட்டால் அறுவை சிகிச்சை செய்த டாக்டரின்

வலது கையைத் துண்டித்து விடுவார்கள்.

பாரசிகத்தில் அறுவை சிகிச்சையில் மும்முறை தொடர்ந்து தோல்வி கண்டால் அந்த மருத்துவர் அந்த நாட்டில் வைத்தியமே செய்யக் கூடாது என்ற சட்டம் இருந்தது.

முதல் மருத்துவ உடை

அறுவை சிகிச்சை செய்யும் போது கையுறைகள், முக உறைகள், கௌன்கள் போன்றவற்றை அறுவை சிகிச்சை செய்யும் மருத்துவர்கள் அணியும் முறை 1875 ஆம் ஆண்டு அறிமுகமானது.

ஆராய்ச்சிக்கு உதவியவர்

ஜான் ஹன்டர் என்பவர் புகழ்பெற்ற ஆங்கிலேய அறுவை சிகிச்சை நிபுணர். அந்த உடலியல் நிபுணர், ஈ முதல் திமிங்கிலம் வரை சுமார் 14 ஆயிரம் பிராணிகளின் சடலங்களை சேமித்து வைத்தார். அவற்றுள் அபூர்வ உருவமுள்ள மனிதர்கள், மிருகங்களும் இருந்தன. மருத்துவத் துறை முன்னேற்றத்திற்கு அந்த 14,000 பிராணிகளின் உருவ உள்ளமைப்புகளும் மிகவும் பயன்பட்டன.

முதல் மருத்துவப் பத்திரிகை :

அறிவுத் தாகமும், விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளும் வளர்ந்ததால் இங்கிலாந்து, இத்தாலி, ஜெர்மனி, பிரான்ஸ் நாட்டு விஞ்ஞானிகள் தங்கள் கண்டுபிடிப்புகளின் விவரங்களை பரிமாறிக் கொள்ள விஞ்ஞான பத்தரிகைகளையும், மருத்துவ இதழ்களையும் தொடங்கினர்.

பிரெஞ்சு, ஆங்கிலம் ஆகிய மொழிகளில் மருத்துவ இதழ்கள் வெளிவர ஆரம்பித்தன.

முதல் மருத்துவப் பத்திரிகை 'மெடிசினா குரிஸோ' என்பதாகும். இது ஆங்கிலப் பத்திரிகை. இதன் பிறகே பல மொழிகளிலும் மருத்துவப் பத்திரிகை வெளிவர ஆரம்பித்தது.

சுத்தமான தண்ணீரை அருந்தச் சொன்ன முதல் மனிதர்கள் :

நோய் ஏற்படாமல் இருக்க வேண்டுமானால் சுத்தமான குடிநீரை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டுமென பாபிலோனியர்கள் சொன்னார்கள். இவர்கள் நெருப்பைப் போல நீரையும் இறைவன் என போற்றி வணங்கினார்கள். இவர்கள் தண்ணீர்க் கடவுளுக்கு EA என்னும் பெயர் சூட்டி வணங்கினார்கள். அத்துடன், மருந்துவக் கடவுளாகப் பாம்பையும் வணங்கினார்கள்.

தொகுப்பு : கமலா

எப்பொழுதோ வாங்கிய குல்கந்து யாருமே சாப்பிடாமல் கிடந்தது. யோசித்து பூரி பொரிக்கும் பொழுது, ஒவ்வொரு உருண்டையிலும், கொஞ்சம் குல்கந்து வைத்து, பூரி பொரித்தேன். இப்பொழுது குல்கந்து வாங்கி, குல்கந்து பூரி செய்து என் குழந்தைகளுக்கும் கணவருக்கும் தருகிறேன்.

- சித்ரா



பரண் மேல் ஒரு பூனைக்குட்டி!...



றாவது முறையாய் பூமா குரல் தந்தாள். இடையிடையே வந்த அவளின் மென்மையான குரல், குட்டித் தூக்கத்தை வெட்டிக் கொண்டு இருந்தது. இதற்கு மேலும் என்றால், அவளின் ஆத்திரத்திற்கு ஆளாகி, பாத்திரங்களைச் சந்திக்க வேண்டி வரும் என்பதால் எழுந்து கொண்டேன்.

ஜன்னல் வழியே கசிந்த ஒளியும், ஒலியும், விடிந்து பல மணி நேரமானதாய்ச் சொன்னது. இரண்டாவது மாடியில் இருந்து பார்க்கும் போது, அந்த பரந்த சாலையின் ஜனத்திரள் ஓட்டம் வேடிக்கையாய் இருந்தது. வாகனங்களும், மனிதர்களும், அவரவர் கவலைகளை சுமந்தபடி விரைந்து கொண்டிருந்தார்கள்.

யார் யாருக்கு என்னென்ன கவலையோ...? எத்தனை பேர் உண்டார்களோ...?



எத்தனை பேர் பட்டினியாய் உலவுகிறார்களோ...? இதில் எத்தனை பேருக்கு இன்று மட்டும் ஆயுளோ...?

சட்டென தலை சிலுப்பிக் கொண்டேன். என்ன எண்ணம் இது...? யாருக்கு எப்போது பொழுது விடிந்ததோ, எனக்கு இப்போதுதான் ஆரம்பமாகி இருந்தது. இந்த சுகமான ஞாயிறில், இதுபோன்ற எண்ண உளைச்சல் தேவைதானா...? ஞாயிறோ திங்களோ, மனதிற்கு இதிலெல்லாம் அக்கறை இல்லை. நெருக்க சாலைகளில் சிக்னலுக்காகக் காத்திருக்கும் அவசர விநாடிகளில் கூட இதுபோன்ற அபத்த கேள்விகள் மனசில் விளைவது உண்டு. நம்முடைய மனசுதான். அதற்காக அடக்கி விட முடிகிறதா என்ன...? நம்முடைய அவயமும், மனசும் நம் சொல்படி கேட்காத போது அடுத்தவரை அடக்கி விட நினைக்கிறது இதே மனசு...!

"எழுந்தாச்சா கிரி...? பல் விளக்கி, முகம் அலம்பிட்டு வாங்க. காபி கலந்து தர்றேன். நாலு வாரமா பொறுத்துப் பொறுத்துப் பார்த்திட்டேன். இனி என்னால தாங்க முடியாது. கிச்சனுக்கு வாங்க. இன்னைக்கு விட்டா உங்களுக்கு இனி எப்ப டயம் கிடைக்குமோ...?"

மேம்போக்காய் பூமாவின் பேச்சைக் கேட்கும் போது ஒரு மாதிரி தோன்றும். அவள் எதற்காகக் கூப்பிடுகிறாள் என்பது நான் மட்டும் அறிந்த சேதி.

கடந்த நான்கு வாரமாய் பரணை

எஸ். பர்வின் பானு

சுத்தம் செய்யச் சொல்கிறாள். யாருடைய அனுமதியும் கேளாமல், எங்கள் வீட்டுப் பரணை ஆக்கிரமிப்பு செய்து கொண்ட பூனைக் குடும்பத்தை விரட்டியடிக்க நாலு வாரமாய் நேரமும், தேதியும் ஒதுக்கி முடியாமல் போய் விட்டது. இன்று மறுபடியும் அதற்காக படையெடுக்கச் சொல்கிறாள்.

பல் துலக்கி, முகம் அலம்பி ஆயத்தமானேன். ஒரு ப்ளாஸ்டிக் சாக்கும், கைத்தடியும் எடுத்துக் கொண்டேன்.

இ ரீ

மறந்தும் கூட பூனையை அடிச்சுடாதீங்க. அதோட ஒரு முடி உதிர்ந்துச்சன்னா கூட ஏழு ஜென்மப் பாவம்ங்க. குடும்பம் மீளாது போயிடுமாம்..."

எரிச்சலாய் வந்தது எனக்கு. நான் போகப் போவது கல்கத்தாவின் சடன் கார்டனுக் கில்லை. அழுக்கும் தூசும் அடைந்து கிடக்கும் பரணைக்கு. எங்கள் சமையல் கட்டே, நாலு பேர் கொள்ளாத இடம். அதிலும் முக்கால் இடம்தான் அந்தப் பரணை.

இதுல பூனையும், எலியுமென்ற ஜந்துக் குடும்பம் வேறு வாசம் பண்ணுகிறது. இதில் பொறுமையோடு, பல்லிளித்துக் கொண்டு போகச் சொல்கிறாள், பூமா.

சமையல் மேடையின் மீது, ப்ளாஸ்டிக் ஸ்டூலைப் போட்டு எட்டிப் பார்த்தேன். குபீ ரென்றது. எனக்கும் பூமாவுக்கும் கல்யாணமாகி நாலு வருடமாகிறது. இன்னும் வம்சம் கூட விருத்தியாகவில்லை. நாங்கள் சேர்ந்து சம்பாதித்துச் சேர்த்திருந்தால் கூட இத்தனை சாமான் வாங்கி இருக்க முடியாது.

"என்ன பூமா, இவ்வளவு அடசலா கிடக்கு...! இதுல பூனைய எங்க போய்த் தேட...?" பூமாவிடம் குனிந்து கேட்டேன்.

"அங்கதானிருக்கும் பாருங்க" சாவதானமாய்ச் சொன்னாள்.

"அதுபாட்டுக்கு இருந்துட்டு போகட்டுமே, விட்டுடேன் பூமா..." நான்கு வாரமாய் இதைச் சொல்லித்தான் தள்ளிப் போட்டேன். இன்றும் அதையே சொன்ன போது பூனையை விடக் கோபமாய்ச் சீறினாள் பூமா.

"என்னங்க நீங்க...? அந்த பூனை இங்க வந்து குட்டி போட்டுட்டு, என்னை சமையல் கட்டுல நிக்க விடாம சீறுது. முந்தா நாள் ஒரு லிட்டர் பாலையும் அப்படியே சாய்ச்சிடுச்சு. வீடு பூரா ஒரே பால்...!

கிரைண்டர் அரைக்கும் போது, போத்துன்னு மேல இருந்து குதிக்குது. விரோதிய பார்க்கறாப் போல பாத்துட்டு சீறுது. ஒண்ட வந்த பிடாரி, ஊர் பிடாரிய விரட்டுன கதையா, இங்க இருந்துட்டு, என்னையே உள்ள வர விடாம விரட்டுது" பூமா புலம்ப ஆரம்பித்தாள்.

"சரி, சரி புலம்பாதே..." என்று விட்டு, கையூன்றி பரண் மீது தாவியேறினேன். கை இரண்டிலும் பிசுக்கென தூசி ஒட்டிக் கொண்டது. அங்கு சூழ்ந்திருந்த தூசி நாசிக்குள் புகுந்து கொள்ள தும்மல் எழுந்தது. எனக்கு ஏற்கெனவே சைனஸ் தொந்தரவு வேறு.

முதலில் என்ன செய்வதென்றே புரியவில்லை. சாமான்களை நகர்த்தி போடக் கூட இடமில்லை. இத்தனை குவியலில் பூனை குடும்பம் எங்கிருக்கிறது என்று தெரியவில்லை. ஒருவேளை பூனை திடீரென தாக்கினால் தலை குப்புற சமையல் மேஜையின் மீது சாய வேண்டியதுதான்.

முதலில் மேலாய் கிடந்த சைக்கிள் வீலை எடுத்தேன். என் நினைவுக்கு எட்டி, நான் பிறந்தது முதல் என் வீட்டில் சைக்கிள் இருந்ததாய் ஞாபகமில்லை. வேறெங்கு இருந்து வந்தது இந்த வீலும், டயரும்...? ஒருவேளை பரணுக்கான லட்சணங்களில் இதுவும் ஒன்றோ...! எண்ணிக் கொண்டபடி ஒவ்வொன்றாய் நகர்த்தத் தொடங்கினேன்.

கருணையாய்க் கிடந்த பழம் சாமான்களில் பெரும்பாலானவை அப்பா அம்மாவுடையது. ஊஞ்சல் பலகை தாத்தா உடையது. அப்பா வழி தாத்தாவின் சிங்க கைப்பிடி கைத்தடி...!

'சிங்கத்தை கைப்பிடிச்சுட்டு போறியா தாத்தா' என்று எத்தனையோ முறை கேலி செய்திருக்கிறேன்.

அப்பாயி உடைய அஞ்சறைப் பெட்டி. கடுகு, சீரகம், வெந்தயம் உடன் அப்பாயி எப்பவும் எனக்காக சில்லறை வைத்திருக்கும். எப்போது வீட்டுக்குப் போனாலும், யாரிடமும் கேளாமல் அஞ்சறைப் பெட்டியைத் திறந்து காசுகளை எடுத்துக் கொள்வேன்.

பித்தளைத் தாம்பாளத் தட்டு, கரி அண்டா, ஜல்லிக் கரண்டி, இரும்பு அடுப்பு, என்ற சகல சங்கதிகளும் பழைய செய்திகளின் நினைவுச் சூடாகவே இருந்தது. இருப்பதைப் பார்த்தால் பரணிலுள்ள சாமான்களை எடைக்குப் போட்

டாலே, இரண்டு, மூன்று நோட்டு மீதும் போல் பட்டது.

மெல்ல கைகளால் குப்பைகளை ஒதுக்கித் தள்ளி விட்டுப் பார்த்தேன். அப்பா அம்மா வின் பழம் படம் ஒன்று கிடந்தது. அப்பாவும், அம்மாவும் ராமேஸ்வரம் போய் விட்டு வந்த போது எடுத்தது.

மெல்லிய நாணம் முகத்தில் பூச, புடவைத் தலைப்பால் தோள் மூடிய அம்மா..! அருகில் கோட் சூட் சகிதமாய் அப்பா. தேஜஸ்ஸான முகபாவத்தில் இருவருமே அம்சமாய் இருந்தார் கள்.

எனக்கு அம்மாவின் நினைப்பு வந்தது. அம்மாக்கு சொந்த ஊர் மதுரை என்பதால், நிறைய மண் வாசத்தோடு இருப்பாள். அன்ன பூரணியாய் எல்லோர்க்கும் வயிறு நிறைப்பது தான் அவள் வேலை. சென்னைக்கு அப்பா வுடன் வந்த பிறகும், அம்மா மனசு மாறினாளா என்றால் இல்லைதான்.

என்னையும் சரி, அண்ணனையும் சரி, வாஞ்சையாய் பெயர் வைத்தாளே தவிர, ஒருநாள், ஒரு பொழுது சொல்லி அழைத்த தில்லை.

'தம்பி' - அவ்வளவுதான். ரொம்பவும் கோபம் வந்தால் மட்டும், 'தம்பி கிரி', 'தம்பி ராஜு' என்பாள். அதிகபட்ச விளிப்பே அவ்வளவுதான்.

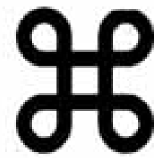
பதினைந்து வயது வரை, சோறூட்டி, அழகு பார்த்த அம்மா... தலை வகுடெடுத்து, எண் ணெய் தேய்த்து சூடு பார்த்து, நீர் விளாவி, வாய்க்கு ருசியாய் சமைத்துப் போட்டு, தலை தடவித் தடவி தூங்க வைத்து... அம்மாவின் கருணை கண் முன் விரிந்தது.

அப்பாவும் இதற்கு தாழ்த்தி இல்லை. நாங்கள் வேண்டி ஆசைப்பட்டதெல்லாம் தலையை அடகு வைத்தாவது வாங்கித் தந்து விடுவார்.

"டேய், மீனாட்க்ஷி சுந்தரம், நீ வச்சுருக்கறது பொட்டை பிள்ளைங்க இல்லடா. நாளைக்கு அப்பன் ஆயி தலைமாட்ல நின்னுட்டு, மன சார ரெண்டு சொட்டு தண்ணியாவது விட...

இது ஆம்பளை புள்ளைங்க. பொண் டாட்டி சிலையை புடுச்சிட்டு போயிடுவானுக. அவனுகளுக்கு ரொம்ப இடம் கொடாதே" அலமு பாட்டிதான் அடிக்கடி சொல்வாள். அது கூட வாஸ்தவமான பேச்சாய்த்தான் போனது.

ஆறு வருடம் முன்பு, அப்பா ரிட்டயர்ட் ஆன கையோடு ராஜுவுக்கு சுசீலாவை கட்டி வைத்தார். ஆறு மாசம் கூட அண்ணன் வீட் டோடில்லை. இன்று மதுரை பக்கமாய் வீடு கட்டி வைபோகமாய் வாழ்கிறார். சுசீலாவின் பேச்சைக் கேட்டுக் கொண்டு, அண்ணன் எங் களோடு வாயாடிய போது எனக்கு வந்தது பார் கோபம்...

பழைய மைதா மாவைக் கழித்து கலர்ப் பொடிகளுடன் கலந்து கோலங்களில் இட்டேன். நன்றாக தரையில் பதிந்து மறுநாள் வரை நீண்ட நேரம் அழியாமல் புதியதாக இருந்தது. - ராஜம் ராமன்.

"ராஜு", நானா இருந்தா, இப்படி பொண் டாட்டி கோண்டா இல்லாம, தூக்கி அடிச் சிட்டு அம்மா, அப்பா கூடவே இருந்துடுவேன். நீயும் காட்டிக்கு இப்படி முந்தானையைப் பிடிச்சுட்டு அலையறே..." என்றேன் ஆக்ரோஷ மாய்.

சொன்னேனே ஒழிய என்னால் ஒன்றும் முடியவில்லை. பூமா வந்து தலையணை மந் திரம் பாடிய போது, நானும் மயங்கித்தான் நின்றேன்.

"அம்மா, சேர்ந்திருந்து முகம் கோணிக் கறதை விட, தனியா இருந்து உறவு விட்டுப் போகாம வாழ்வோமே. குரோம்பேட்டைல என் பிரெண்ட் ஒருத்தர் வீடு பார்த்திருக்கேன். நானும் பூமாவும் தனியா போய்டறோம். வாரம் ஒருமுறை சரியா வீட்டுக்கு வந்துடறோம். சரியா..."

அம்மா எதுவும் பேசவில்லை. அவளுக்கு எந்த உணர்வையும் சட்டென்று பேசுகின்ற முகமில்லை. சாதுவாய், நடப்பதை வாங்கிக் கொள்ளும் யதார்த்த முகம்.

கல்யாணமான ஆறாவது மாதம், நானும் பூமாவும் இந்த வீட்டிற்குக் குடிபெயர்ந்தோம். இங்கு வந்த பிறகு முதல் நான்கைந்து வாரம், இருவருமாய் சேர்ந்து போய் வந்தோம். பிறகு நான் மட்டுமாகி, பிறகு தேய்ந்து துவண்டு, நான்கைந்து மாதத்திற்கு ஒருமுறை கூடப் போவதில்லை என்று ஆகிப் போனது.

அப்பாவும், அம்மாவும் கூட அடிக்கடி வந்து போய்க் கொண்டிருந்தார்கள். இப்போது அதுவும் குறைந்து போய் விட்டது.

"என்னங்க சத்தத்தையே காணோம்... தூங்கறீங்களா...?" பூமாவின் சத்தம் என் நினை வுக்கு சங்கிலி போட, புறங்கையால் முகம் துடைத்துக் கொண்டேன். இந்த பூனை வேட் டையில், கிட்டத்தட்ட என் உடம்பு முழுவதும் தூசும், தும்புமாய் மாறி இருந்தது. கிட்டத்தட்ட பரணையில் இருந்த பாதிக்கு மேல் துப்புரவு செய்து, ஒட்டடை அடித்து விட்டேன். இன் னும் பூனையுடைய மூச்சை கூடக் காணோம்.

"கிரி, ஒரு நிமிசம் கீழ வந்துட்டுப் போறீங் களா...?" பூமா கத்தினாள். எனக்கு சுள்ளென்று வந்தது. இனியொரு முறை ஏறி இறங்கும் பொறுமை எல்லாம் என்னிடம் இருக்கவில்லை.

"எதுக்கு...?"

"உங்கம்மா லைன்ல இருக்காங்க."

எனக்குள் நெகிழ்வாய் இருந்தது. அம்மாவின் குரலைக் கேட்டு நீண்ட நாள் ஆகிறது. கையைப் பின்புறமாய் துடைத்து விட்டு கீழே இறங்கி வந்தேன். ஒருக்களித்துக் கிடந்த ரிசீவரை காதுக்குக் கொண்டு சென்றேன்.

"ஹலோ... அம்மாவா...! நான் கிரி பேசறேன்மா. எப்படி இருக்கீங்க...? அப்பா எப்படி இருக்கார்...?"

"தம்பி, நான்தான்ப்பா. நல்லாதான் இருக்கோம். எங்களுக்கென்ன...? உன்னைப் பார்த்து ரொம்ப நாளாச்சே..! பார்க்கணும் போல தோணிச்சு. உனக்கும் நிறைய வேலை இருக்கும் பாவம்...! என்ன செய்வே...! அப்பாவும் நானும் கூட, வந்து ரெண்டு மாசமாயிட்டது இல்ல...?

கோவிச்சுக்காத தம்பி. வெயில் காலமில்லயா, அப்பாக்கு பிரஷர் அதிகமாயிட்டது. அதனால் வெளில எங்கயும் போக வர்றது இல்ல. மீறிப் போனா வந்தால், மயக்கம் வந்துடறது.

இன்னைக்கு உங்க அப்பாயிக்கு பிறந்த நாள் இல்லையா...? அவங்க இல்லாட்டிப் போனாலும் உங்கப்பா அதைச் செய்யணும்னு நிப்பாரில்ல.

அதான் வீட்ல சின்னதா, நாலு பேருக்கு சாப்பாடு போடலாம்னு விருந்து பண்ணி வச்சிருக்கு. கேரட் அல்வா, பருப்பு கூட்டெல்லாம் உனக்கு ரொம்பப் பிடிக்குமே..! வந்து ஒரு வாய் சாப்பிட்டுப் போக நேரமிருக்குமா...?"

அம்புலி காட்டி அமுதூட்டிய அம்மா, இன்றும் அது போல்தான் கூப்பிடுகிறாள். குரல் உடைந்து போனது எனக்கு.

"வர்றேம்மா. மதியம் ரெண்டு மணிக்குள்ள வரட்டுமா...?"

"வா தம்பி. நீயொன்னும் நினைச்சுக்கலயே...? பூமாவையும் அழைச்சுட்டு வா. வச்சுடட்டுமா..."

வைத்து விட்டாள். பக்கத்தில் பூமா என் மீது விழி மாட்டியிருந்தாள்.

"என்னவாம்...? எதுக்குக் கூப்பிட்டுட்டு இருந்தாங்க...?"

சொன்னேன்.

"நாலு பேருக்கு சாப்பாடு போடணும்னு சொல்லிட்டு நம்ம ரெண்டு பேரையும் வரச் சொன்னா என்ன அர்த்தம்...? அந்த நாலுல நாம ரெண்டா...?"

நான் பதில் பேசவில்லை. மீண்டும் பரணையில் ஏறி துப்புரவு செய்யத் தொடங்கினேன். கிடடத்தட்ட எல்லாம் ஒதுங்க வைத்து விட்டேன். வலக்கோடி மூலையில் கிடந்த பழம் பஞ்சாரக் கூடைதான் பாக்கி. மெல்ல கூடையை அசைக்க முற்பட உள்ளிருந்து மியாவ் சத்தம்.

உடல் குறுக்கி, எழுந்து நின்று பார்த்தேன். பழுப்பு நிறக் கண்ணை உருட்டி பூனை என்னை விரோதமாய் பார்த்தது. குரோட்டன்ஸ் போல் மெத்தென்ற வெள்ளைப் பூனை. அதன் கண்களில் மிதமிஞ்சிய கோபம்...'

இன்னும் வலிமையாய் பார்வையை ஊடுருவ, அந்தப் பூனையைச் சுற்றி, குட்டிக் குட்டி, செண்டு போல மூன்று நான்கு பூனைக் குட்டிகள்....

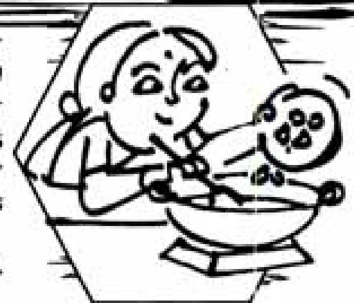
தாய்ப் பூனையின் கால் பரப்பி, வயிற்றில் முதுகில் என்று செல் போல் அப்பிக் கிடந்தன. பூனைக் கூட்டம். அதனாலேயே தாயால் சட்டென என்னைத் தாக்கி விட முடியவில்லை. என்றாலும் உற்று உற்று என்னை விரோதமாய்ப் பார்த்தது.

"பாவி, என் குடும்பக் கூடையை கலைக்கவா வந்தாய்...?" என்பது போல் இருந்தது, அந்தப் பார்வை.

மெல்ல கூடையை உசுப்பி விட்டேன். செண்டோடு அசைந்தாடும் பூப்பந்து போல், அந்த பூனைக் குடும்பமே சேர்ந்தாடியது.

ஏதேதோ ஒலியில் பூனைகள் மியாய்வின. அதன் அர்த்தம் புரிபடவில்லை என்றாலும், அதுகளுக்குள் கிலி உண்டாவதை என்னால் உணர முடிந்தது. அப்போதுதான் கவனித்தேன். தாய்ப் பூனையின் இடது முன்னங்கால் தீப்பட்டு வெந்திருந்தது. எங்கு போய் காலை வைத்ததோ... அதனால்தான் அது ஓட யத்தனிக்கவில்லை.

இப்போது பூமா சொன்னது போல், லகுவாய் அதுகளை கோணிக்குள் அடைத்து விட முடியும்...! அடைத்து எடுத்துப் போய் எங்க



முருங்கைப் பூவை தேங்காய் எண்ணெயில் பொன்னிறமாக வணக்கி மோர்க் குழம்பில் போட்டு ஒரு கொதி வந்தவுடன் இறக்கி விடுங்கள். அக்கம் பக்கம் வரை வாசனை பரவும். குழம்பு நன்கு ஆறிய பின் புளிக்காத தயிர் 2 கரண்டி சேர்த்து, சுட்ட அப்பளத்துடன் சாப்பிட, உண்மையிலேயே அதிர்ஷ்டம் செய்திருக்க வேண்டும்.

- ஏ. கஸ்தூரி.



எந்த வகைக் கீரையும், எந்த வகைப் பருப்பும் சேர்த்து கூட்டு செய்யும் போது, வறுத்து அரைத்த சாமானில் தேங்காய் வைக்காமல், கூட்டை அடுப்பிலிருந்து இறக்கும் சமயம் துளி தேங்காய்ப் பால் ஊற்றி இறக்கினால், கூட்டு மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.

யாவது விட்டு விட்டு வந்து விடலாம்...

கோணியை உதறி விரித்துக் கொண்டேன். என்னுடைய நடவடிக்கைகளால் நான் என்ன செய்யப் போகிறேன் என்று பூனை உணர்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்...!

நொண்டியபடி சிறி எழுந்தது பூனை. கால்களை கீழே பாவ விட்டதும் வலியில் துடி துடித்தது. அவஸ்தையாய் மியாவ் வியது. எனக்கும் உள்ளங்கால்கள் கூசியது. எழுந்த பூனை, எனக்கு வழியை மறைப்பது போல் நின்றது. நான்கு குட்டிகளையும் மறைத்துக் கொண்டு...

'என்ன செய்ய வேண்டுமோ, என்னைச் செய். என் குழந்தைகளை விட்டு விடு' என்பது போல் இருந்தது அதன் பார்வையும், குரலும்...! அம்மாவின் தியாகம் புரிபடாத குட்டிகள், அம்மாவை நிமிர்ந்து கூடப் பார்க்காது ஒன்றன் மீது ஒன்றாய் விழுந்து கிடந்தன.

எனக்கு அம்மாவின் நினைவு வந்தது. தாயென்ற ஸ்தானம் வந்ததும் பூனை முதல், அத்தனையும் இதுபோல்தான் ஆகிவிடுமோ...!

எனக்குள் எதுவோ உடைந்து உருமாறிக் கொண்டு இருந்தது. கோணியைச் சுருட்டிக் கொண்டு இறங்கினேன்.

"பூனை பிடிக்கலயா... எங்கெங்க... மேல இல்லையா... எங்கனாச்சும் போயிருக்கும்ங்க... வந்துடும் பாருங்க சனியன்... சரி சரி, குளிச்சுட்டு வாங்க சாப்பிடலாம்..." பூமா பேசிக் கொண்டே இருந்தாள்.

நான் குளித்து உடை மாற்றிக் கொண்டு வந்தேன்.

"உங்களுக்கு வஞ்ஜரம் மீன் பிடிக்கும்னு நேத்தே வாங்கி வச்சுட்டேன். வறுத்து வச்சுட்டேன் சாப்பிட வாங்க..."

"நான் அம்மாட்ட போறேன். நீயும் வர்றதா இருந்தா கிளம்பு."

"இப்ப எதுக்கு அங்க...? அவங்க வான்னு கூப்பிட்டா உடனே, நாக்கை சுழட்டிட்டு போயிடுணுமாக்கும்...! இத்தனை நாள் ஒரு போன் பண்ணக் காணோம். இதோ இங்கன இருக்கு பெசன்ட் நகர். அதுல இருந்து வந்து போக யுகமாயிடுமா... ஒரு நடை வந்து போறதில்லை.

நமக்குத்தான் ஆயிரம் வேலை. அவங்களுக்கென்ன வயசான காலத்துல, இக்கல் பிக்கல் இல்லாம தனியாத்தானே இருக்காங்க. பென்சன் வர்றதைத் தொட்டு நம்பளை எல்லாம் சட்டை செய்யறதில்லை. இல்லாட்டி சாப்பாட்டுக்கு நம்மைத்தானே, எதிர்பார்த்துட்டு நிக்கணும்...!"

"உஷ்...! உன்னோட பிலாக்கணத்தை நிறுத்திட்டு, இப்ப என்ன சொல்ல வர்றேன்னு, நறுக்குனு சொல்லு" என்றேன் எரிச்சலாய்.

"உங்க பாட்டிக்கு என்ன பதினாறு வயசா...? இப்ப அவங்களுக்கு பிறந்த நாள் கொண்டாடலைன்னு யார் அழுதா...? அதெல்லாம் ஒண்ணும் போக வேண்டாம்."

"நான் உன்கிட்ட அனுமதி கேட்கலை. நீ வறியா இல்லயா...?"

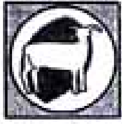
"நானும் வரல, நீங்களும் போக வேண்டாம்."

"ஓஹ்...! அதைச் சொல்ல நீ யாரு...? உன் அம்மா வீட்டுக்குப் போக என்கிட்ட நீ அனுமதி கேட்ட ஞாபகம் இருக்கா...? பாட்டி தவறிப் போய் பதிமூணு வருஷமாச்சு. கிட்டத்தட்ட அவங்க இருந்தா எண்பத்தஞ்சு வயசுக்கு மேலிருக்கும். இன்னும் கூட தன்னை பெத்த தாயின் நினைவா அவங்களுக்குப் பிறந்த நாள் வரும் போது, நாலு பேருக்குச் சாப்பாடு போடறாரே எங்கப்பா, அவருக்குப் பிள்ளையா பொறந்த நான், பெத்த தாயும், தகப்பனும் உயிரோட கூப்பிடு தூரத்துல இருக்கற போது, அவங்களுக்கு வயிறார ஒருவேளை சோறு போடாட்டியும், போய் பாக்கக் கூட உன்னோட அனுமதிய எதிர்பார்த்தா, நான் ஆம்பளைன்னு சொல்லிக்கவே வெட்கப்படணும் தானே...?"

பூமா விக்கித்து என்னைப் பார்த்தாள். இரண்டடி முன்னே சென்று விட்டு, ஏதோ தோன்ற மீண்டும் சமையல் கட்டிற்குச் சென்றேன். பழைய அரை வட்ட பிளாஸ்டிக் கோப்பை ஒன்றில் பாலை ஊற்றிக் கொண்டு, சமையல் மேடையில் ஏறி எட்டிப் பார்த்தேன். பரண் சுத்தப்படுத்தப்பட்டிருந்ததால் எல்லாம் தெளிவாகத் தெரிந்தன. பூனை என் தலையைக் கண்டதும் 'விசுக்'கென தலை உயர்த்திப் பார்த்தது. பால் கிண்ணத்தை உட்புறமாய் வைத்தேன்.

விசித்திரமாய்ப் பார்த்துக் கொண்டு நின்ற பூமாவின் பார்வையை சட்டை செய்யாமல் விடுவிடுவென கீழே இறங்கி நடந்தேன்.

இந்த மாதம்



மேஷ ராசி :

அஸ்வினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ஆம் பாதம்.

இராசிநாதன் நன்மைகளை வாரி வழங்கக் காத்திருக்கிறார். மாதத்தின் முதல் வாரங்களில் ராகு, கேது சிறு சிறு தொல்லைகளை உண்டுபண்ணுவார்கள். சுக்கிரன் பத்தாம் வீட்டில் வீற்றிருப்பதால் தொழிலில் அதிகக் கவனம் தேவை; நண்பர்களுடனும், குடும்பத்திலும் தேவையற்ற மனக் கசப்புகள் உண்டாக இடமுண்டு. ஆனால் நண்பர்கள் அதிக விரோதம் பாராட்டாமல் தக்க சமயத்தில் கைகொடுப்பார்கள். பழைய கடன் தொல்லைகள் அடிக்கடி மனச்சங்கடங்களை உண்டுபண்ணுவது தவிர்க்க இயலாது.

வியாபாரத் துறையில் உள்ளவர்கள், தங்கள் தொழிலில் ஏற்றம் வருவது போலத் தோன்றினாலும், பணப் புழக்கம் அவ்வளவு சிறப்பாக அமையும் என எதிர்பார்க்க இயலாது. புதிய வீடு, நிலம் போன்றவற்றை வாங்குவதையோ, அல்லது விற்பதையோ இம் மாதம் தவிர்ப்பது நல்லது. சீட்டுப் பணத்தை நம்பி முக்கியமான செயல்களை மேற்கொள்ளலாகாது. பண விரயம் தற்போது சற்றுக் கூடுதலாக இருக்கும்.

இராணுவம், காவல் துறைகளைச் சேர்ந்த பணியாளர்கள், அரசாங்க கௌரவம் பெற்று பாராட்டப் பெறுவார்கள்; வியாபாரத்தை மாற்றுவதும் புதிய தொழில்களைத் தொடங்குவதும் தற்போது நல்லதல்ல; சில காலம் பொறுமையாக இருந்து வருவது நல்லது. போட்டி, பந்தயம் போன்றவைகளையும் சிறிது காலம் தள்ளி வைப்பது நன்மை பயக்கும்.

மகான்கள், சித்தர்களின் ஆசி கிடைப்பது மனதுக்குச் சந்தோஷத்தை ஏற்படுத்தும். தொழிற்சாலைகளிலும், யந்திரங்களிலும் பணிபுரிவோர் விழிப்புடனும், எச்சரிக்கையுடனும் இருக்க வேண்டும்.

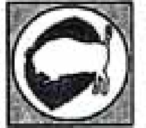
நீண்ட தூரப் பிரயாணங்களை ஒத்திப் போடுதல் நன்மை பயக்கும். பழக்கமில்லாத அன்னிய மனிதர்களை நம்பி முக்கிய காரியங்களைத் தொடங்க வேண்டாம். நாடகத் துறையைச் சேர்ந்தவர்கள் சோர்வுக்கு ஆளாவார்கள்.

இந்த ராசி நேயர்கள் ஞாயிற்றுக் கிழமைகளில், ஆதித்ய ஹ்ருதயம் பாராயணம் செய்வதும், சூரிய நமஸ்காரம் செய்வதும் நல்ல பலனளிக்கும்.

		சனி	குரு ராகு
செவ்வாய்	7.2.2002 - கும்ப - சுக். 8.2.2002 - சனி (வ.நி.) 8.2.2002 - புதன் (வ.நி) 8.2.2002 - செவ் - மீனம் 12.2.2002 - கும்பு - சூரியன் 20.2.2002 - மேஷ - செவ்வாய் 28.2.2002 - ரிஷப - ராகு 28.2.2002 - விருச்சிக - கேது		
சூரியன் சுக்கிரன் புதன் (வ)			
கேது			



எப்படி?



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

பாக்கியஸ்தானத்திலுள்ள சுக்கிரன் அனுகூலமாக உலவுவதால் உங்கள் செயல்களில் தோல்விகள் தவிர்க்கப்படும்; ஜென்ம சனியும், ராகு, கேது சஞ்சாரமும் அடிக்கடி தொல்லை கொடுத்து வரும். இரு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டுபவர்கள் எச்சரிக்கையாகவும், கவனமாகவும் இருக்க வேண்டும். செய்யும் பணிகளை நிதானித்துச் செய்தால் அதனால் நன்மையும் பெருமையும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு; உங்களது வழக்கமான தைரியத்தால் தடைகள் தூள்

தூளாகத் தகர்ந்து போகும்.

வீடு, நிலம் வாங்கும் முயற்சிகளை சில காலம் தள்ளி வைப்பது உங்கள் நலனுக்கு உகந்ததாகும். இம்மாதக் கடைசியில், வெற்றிகள் உங்களை எதிர்கொள்ளும்; கோயில் திருப்பணிகள், மற்றும் ஆன்மீகப் பணிகள் செய்வதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் உருவாகும். அலுவலகத்திலும், நண்பர்களிடத்திலும் பேசும்பொழுது நிதானமும் எச்சரிக்கையும் மிகவும் அவசியம்: கல்லூரியில் பயில்பவர்களும், கலைத்துறையில் பயில்பவர்களும் பயனடைவார்கள்.

திருமணத்திற்கு இருக்கும் வாலிபர்களுக்கும், பெண்களுக்கும் அனுகூலமான வாய்ப்புகள் தேடி வரும். கல்வி சம்பந்தமான முயற்சிகள் மாணவர்கள் முன்னேற்றத்திற்குக் கைகொடுக்கும். அலுவலகங்களில் பணிபுரிபவர்களுக்கும், உத்தியோகஸ்தர்களுக்கும் எதிர்பார்க்கும் சாதகங்கள் தேடி வரும். மேலதிகாரிகளிடமும், நிர்வாகிகளிடமும், எச்சரிக்கையும் நிதானமும் அவசியம். போட்டிகளைத் தவிர்க்க இயலாது; இந்த ராசியைச் சேர்ந்த வியாபாரிகள் தங்கள் தொழில்களில் அதிக முதலீடுகள் செய்வதைச் சிறிது காலம் தள்ளிப் போடுவது நல்லது. பொதுவாகப் பெண்கள் வாங்கும் பொருள்களை விற்பவர்களும், உணவுப் பொருள்கள் வியாபாரம் செய்பவர்களும் அதிக முதலீடு செய்ய வேண்டாம். இரும்பு வியாபாரம் மந்த நிலையில் இருக்கும். தங்கம் வாங்கி விற்பவர் நல்ல லாபம் பெற முடியும். மளிகை மற்றும் மருந்துக் கடை, தான்ய வியாபாரம் வழக்கம் போல நடைபெறும்.

இந்த ராசியைச் சேர்ந்தவர்கள், சனிக்கிழமைகளில், சனி பகவானுக்கு நீலநிறப் பூக்களால் அர்ச்சனை செய்வதும், எள் அன்னம் நிவேதனம் செய்வதும், சங்கடங்களிலிருந்து பெரிதும் நிவாரணம் அளிக்கும்.

மிதுன ராசி :



மிருகசீரிஷம் 3, 4 ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1,2,3 ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதன் புதனுடன் சுக்கிரன் சேர்ந்து சஞ்சரித்தாலும், அஷ்டமஸ்தானமாக இருப்பதால், சிரமங்களின் பேரிலேயே நன்மைகள் நடைபெறும். வீடு, நிலம் வாங்குபவர்கள் நிதானத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். சகோதரர்கள், உறவினர்கள வழியில் கலக்கம் உண்டாகக்கூடும். சொந்தக்காரர்களும், நண்பர்களும், உங்களிடம் உதவி கேட்டு வருவார்கள்; பழைய விரோதிகள் மீண்டும் தலைதூக்கும் நிலை ஏற்படும். உங்கள் இயல்பான பழக்கங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டாம்; சிந்தித்து நிதானமுடன் செயல்பட்டால் சிக்கல்கள் ஏற்படாது. காவல் துறையினருக்கும், தீயணைப்புத் துறையினருக்கும் அதிகமான அலைச்சலும் வேலைப் பளுவும் ஏற்படும்.

பொருள்களை உற்பத்தி செய்வோர், லாபம் காண்பது, தற்போது மிகவும் குறைவாகவே காணப்படும்; சமையல் தொழில் செய்பவர்களும், நெருப்பு மூலம் தொழில் செய்பவர்களும், தங்கள் தொழிலில் கவனமுடனும், அக்கறையுடனும் இருப்பது அவசியம்.

பூஜைப் பொருள்கள் விற்பனை செய்பவர்களும், அர்ச்சகர்களும், நல்ல ஆதாயம் அடைவார்கள். தெய்வீகப் பணி செய்பவர்களுக்கு, வெளிநாட்டில் பணிபுரியும் வாய்ப்பும், வெளிநாட்டுப் பிரயாண வாய்ப்பும் ஏற்படும்.

மாதப் பிற்பகுதியில் உத்தியோக ரீதியாகவோ, தொழில் காரணங்களாலோ குடும்பத்தை விட்டுச் சில காலம் வெளியூரில் தங்க வேண்டி நேரலாம்.

உடல்நலனில் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.

பிரட் டோஸ்ட் :



1 கப் மைதா மாவில், பொடியாக நறுக்கி, வதக்கிய வெங்காயம் - 1, பச்சை மிளகாய் - 2, சிறிதளவு கொத்துமல்லி, தேவையான அளவு உப்பு, 1 சிட்டிகை சோடா உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து, நீர்க்கக் கரைக்கவும். (விரும்பினால் முட்டை - 1 சேர்க்கலாம்).

பிரட்டை இரண்டாக வெட்டி, மாவில் முக்கியெடுத்து, சூடான தோசைக் கல்லில், எண்ணெயும், சிறிதளவு நெய்யும் சேர்த்து, டோஸ்ட் செய்து, தக்காளி சாஸுடன் சூடாகப் பரிமாறினால், அனைவரின் பாராட்டையும் பெறலாம்.

- என். கீதாலட்சுமி.

உணவு விஷயத்தில் கட்டுப்பாட்டுடன் இருந்தால் நோய்கள் வராமல் காத்துக் கொள்ள முடியும். பெண்களுக்கு அணிமணிகள் சேர்க்கையும், தேவாலய தரிசனங்களும் ஏற்படும்.

இந்த ராசிக்காரர்கள், புதன் கிழமை, சனிக் கிழமைகளில் ஸ்ரீநிவாசப் பெருமாளுக்குத் துளசி தளத்தால் அர்ச்சனை செய்து வழிபட்டு வந்தால் தொல்லைகள் பெருமளவுக்கு நீங்கி, வாழ்க்கையில் மகிழ்வும், சுபிட்சமும் ஏற்படும்.



கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 -ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

ஆன்மீக சம்பந்தமான நிகழ்ச்சிகளும், தெய்வீக வழிபாடுகளும் சாதகமாக இருக்கும். தற்போது சூரியன் புதன், சுக்கிரன் ஆகியோர்களின் சேர்க்கை சாதகமாகவோ, அனுகூலமாகவோ காணப்படவில்லை; உங்கள் சுயமுயற்சிகள் தாமதம் ஆனாலும் சுற்றத்தாரும், உறவினர்களும் கைகொடுத்து உதவுவார்கள். தங்கம், வெள்ளி நகைகள் வியாபாரம் செய்பவர்கள் தங்கள் தொழிலில் அதிகம் முதலீடு செய்ய வேண்டாம்.

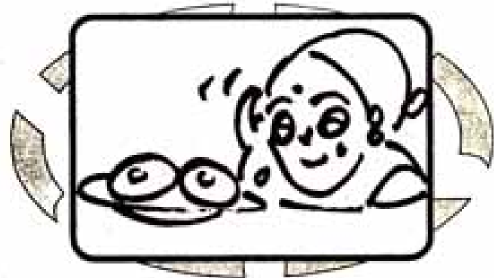
உணவு விடுதி நடத்துபவர்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்த கடன் சுமை சிறிது சிறிதாகக் குறைய ஆரம்பிக்கும். சொந்தமாகத் தொழில் நடத்துபவர்கள், பங்குதாரர்களைக் கூட்டு சேர்க்க வேண்டாம். எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் நல்ல தகவல்கள் வந்து சேரும் நேரம் நெருங்கி விட்டது. விரைவாக நல்ல செய்திகளை எதிர்பார்க்கலாம்.

பத்திரிகைத் துறையில் உள்ளவர்கள் முன்னேற்றமான வாய்ப்புகளைப் பெறுவார்கள். செய்யும் தொழில்கள் எதுவாக இருந்தாலும் நிதானமும் கவனமும் வேண்டும். மறைமுகப் போட்டிகளும், தொல்லைகளும், தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களைச் சங்கடப்படுத்தும்.

உறவினர்களும், சுற்றத்தார்களும், உங்களுக்கு எதிராகத் திரும்பக்கூடும். குடும்பத்தில் கருத்து வேறுபாடுகள் வந்து விலகும். நிதானத்தை எப்பொழுதும் போல் விடாமல் கடைப்பிடிப்பது உங்கள் நலத்திற்கு நல்லது. சுபகாரியங்கள், சில காலம் தள்ளிப் போனாலும் மங்களகரமாகவே நடைபெறும். அரசியல்வாதிகள் புதிய அறிக்கைகள் கொடுத்துச் சங்கடங்களில் மாட்டிக் கொள்ள வேண்டாம். புதிய முடிவுகள் எடுக்க வேண்டிய அவசியம் உள்ளவர்கள், தங்களைச் சேர்ந்தவர்களுடன் ஆலோசித்துச் செய்யவும்.

பிரயாணங்கள் கைகூடி வரச் சற்று காலதாமதம் ஏற்படலாம். உடல் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்தினால் தளர்ச்சி ஏற்படாமல் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். குடும்பத்தில் சிறு சிறு குழப்பங்கள் ஏற்பட்டு விலகும்.

இந்த ராசி நேயர்கள் பிரதோஷ சமயத்தில், சிவபெருமானுக்கு உகந்த வில்வ தளம் கொண்டு பூஜிப்பதும், சிவதரிசனம் செய்வதும், சங்கடங்களைப் பெருமளவில் குறைக்கும்.



உளுந்து வடை எண்ணெய் குடிக்காமல் இருக்க, இன்னொரு முறை இது : வடைக்கு அரைத்து எடுத்ததும் அதில் இரண்டு ஸ்பூன் அரிசி மாவைக் கலந்து, வடை தட்டினால், மொறுமொறுவென்று சூப்பராக வரும்! எண்ணெயும் குடிக்காது.

- என்.கே. ஈசுவரி.



சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம்; உத்திரம் 1-ஆம் பாதங்கள்.

மாதத் தொடக்கத்தில், புதன், சூரியன், சுக்கிரன் ரோக ஸ்தானமாகிய ஆறாம் இடத்தில் சஞ்சாரம் செய்வதால், உடல்நலத்தில் சற்றுத் தொல்லைகளை ஏற்படுத்தும். எல்லாப் பணிகளிலும், பொதுவாகத் தனியார் பணிகளில் ஈடுபடுவோர் மிகுந்த நிதானத்துடன் செயல்புரிவது நல்லது.

அலுவலகத்தில் பணியாற்றும் அதிகாரிகள், அலுவலக ரகசியங்களை மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். பணம் கொடுக்கல் வாங்கல் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களில் யாருக்கும் ஜாமீன் நிற்க வேண்டாம்; உணவு விஷயத்தில் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். வேலை கிடைக்காமல் சிரமப்பட்டவர்களுக்கு இப்போது வேலை கிடைக்கும் வாய்ப்பு தேடி வரும்.

தோல் வியாபாரம், ரசாயனம் சம்பந்தப்பட்ட வியாபாரங்கள் செழிப்பாக நடைபெறும்; உங்கள் வளர்ச்சியும், முன்னேற்றமும், உங்களைப் போல் தொழில் நடத்தும் போட்டியாளர்களை உங்களுக்கு எதிராகத் தூண்டிவிடும். துணி வியாபாரம் செய்வோர் தங்கள்

வெட்டுப்பட்ட காயங்களில்/இரத்தம் வழியும் இடங்களில் தேனைத் தடவினால், உடனடியாக இரத்தம் கசிவது நின்று விடும். காயமும் சீக்கிரம் ஆறும். ஏனெனில் தேன் ஒரு அற்புதமான கிருமிநாசினியாகும்.

- பிருந்தா இரமணி.



வியாபாரத்தில் சிறப்பான முன்னேற்றம் காண்பர்.

மருந்துப் பொருள் விற்பனை செய்வோரும், மருத்துவத் தொழில்புரிவோரும் அமோகமான முன்னேற்றம் அடைவார்கள். நடிகர், நடிகைகள் படிப்படியாய் முன்னேறி நல்ல நிலையை அடைவார்கள். பெண்கள், அக்கம் பக்கத்திலுள்ளவர்களை நம்பி, சீட்டுக் கட்டாமல் இருப்பது நல்லது. எலெக்ட்ரானிக், கம்ப்யூட்டர் போன்ற தொழில்களில் உள்ளவர்கள் நல்ல லாபம் காண்பார்கள். சொந்தத் தொழில்புரிபவர்கள் பங்குதாரர்களைச் சேர்த்துக் கொண்டு, கூட்டுத் தொழிலாக மாற்றுவதைத் தள்ளிப் போட வேண்டும்.

இந்த ராசி நேயர்கள் சனி பகவானுக்கு நீலோத்பல மலர்களால் (நீல சங்கு புஷ்பம்) சனிக்கிழமைகளில் அர்ச்சனை செய்து, எள் தீபம் போட்டு, எள் அன்னம் நிவேதனம் செய்து வர குடும்பத்து இன்னல்கள் மறைந்து சுபிட்சம் ஏற்படும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 ஆம் பாதங்கள்.

இதர கிரகங்களின் சஞ்சாரம் அனுகூலமாகத் தெரிந்தாலும், அஷ்டமாதிபதி செவ்வாயால் சங்கடங்கள் தலைதூக்கும். எச்சரிக்கையும் கவனமும் தொல்லைகளிலிருந்து விடுதலை அளிக்கும்.

புதன் அருளால் வரவு செலவு இனங்களினால் ஏற்படும் பிரச்னைகளைச் சமாளித்து விடுவீர்கள். சர்க்கரை வியாதியுள்ளவர்கள், மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி நடந்தால் உடல்நலத்தைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள இயலும். பழைய கடன்காரர்களைச் சமாளிப்பதில் உங்கள் சாமர்த்தியத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டும். இடமாற்றம் பலருக்குத் தவிர்க்க இயலாது. வேறு நாட்டிற்குச் செல்ல முயற்சி செய்பவர்கள் சிறிது காலம் பொறுமையுடன் காத்திருக்க நேரும்.

வியாபாரிகள் தங்கள் தொழிலில் அதிக முதலீடு செய்வதை மறுபரிசிலனை செய்து ஒத்திப் போடுவது நல்லது. செய்யும் தொழிலிலிருந்து வேறு தொழிலுக்கு மாற்றம் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். இரும்பு வியாபாரிகள் அதிகமான பொருள்களை இருப்பு வைத்துக் கொள்ளலாம்! கணிப்பொறித் தொழில்கள் தற்போது அதிக லாபம் தராது.

எந்தக் காரியத்திலும், நிதானத்தையும், கவனத்தையும் கடைப்பிடித்தால் விரயத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம். கலைத் துறை சம்பந்தப்பட்ட பணிகள் நிதானமுடனும், மந்தமாகவும் நடைபெறும். குறிப்பிட்ட காலக் கெடுவுக்குள் அதனை முடிக்க முடியாத சூழ்நிலை உண்டாகலாம்.

கணிதம், எழுத்து, பத்திரிகை போன்ற துறைகளைச் சேர்ந்தவர்கள், தங்கள் திறமைகளின் மூலம் முன்னேற்றம் காண்பார்கள்.

விநாயகப் பெருமானுக்கு 11 முழுத் தேங்காய்களை கயிற்றால் மாலையாகக் கோத்து, அணிவித்து அருகம்புல்லால் விநாயக அஷ்டோத்திரம் சொல்லி திங்கள் கிழமைகளில் அர்ச்சனை செய்து வந்தால், இன்னல்களும், தடை தாமதங்களும் விலகி, சுபிட்சம் ஏற்படும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் உங்கள் இராசி நாதன் சுக்கிரனாலும், பாக்யாதிபதி புதனாலும், தந்தை வழி உறவால் தனப்பிராப்தி உண்டாகலாம். நீங்கள் செய்யும் கடினமான முயற்சிகளுக்குப் பலன் கைகூடி வரும். வீட்டின் ஒரு பகுதியை விற்றுப் பழைய கடன்களை அடைக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பம் சிலருக்கு நேரலாம். வீடு சம்பந்தமான வழக்குகள் பற்றி கோர்ட் மூலம் அழைப்புகள் வரலாம்.

கலைத் துறையில் விருப்பம் உள்ளவர்களுக்கு, சினிமாத் துறையிலிருந்தும், டி.வி.

துறையிலிருந்தும் வாய்ப்புகள் தேடி வரலாம். வீடு, மற்றும் நிலம் வாங்கும் எண்ணம் உடையவர்களுக்கு அந்த எண்ணம், கைகூடி வரலாம். மூத்த சகோதரர் உங்கள் நியாயமான எண்ணங்கள் நிறைவேற உதவியாக இருப்பார்.

அரசாங்கத்தில் உயர் பதவி வகிப்பவர்கள், முக்கிய, மிகப் பெரிய பதவியிலிருப்பவர்களைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கலாம். கணக்கு சம்பந்தமான கல்வி பயின்றவர்கள், மற்றும் கம்ப்யூட்டர் நிறுவனங்களில் பணியாற்றியவர்கள், சொந்தமாகக் கம்ப்யூட்டர் சம்பந்தப்பட்ட தொழிலில் இறங்கச் சந்தர்ப்பம் கூடி வரும். தங்கள் தொழிலிலும், மற்றும் நீங்கள் சம்பந்தப்பட்ட செயல்களிலும், போட்டியைச் சமாளிக்கும் நிலை ஏற்படலாம். உற்றார் உறவினர்களும், சுற்றத்தாரும் இணைந்து, குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியுண்டாகும்.

பத்திரிகைத் துறையில் உள்ளவர்கள், தங்கள் புதுமையான எழுத்துக்களால், அனைவரையும் கவரும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படக்கூடும். பெரிய நிறுவனங்களுடன் உடன்படிக்கை ஏற்பட்டு அதனால் பாராட்டும், பெருமையும் பெறுவார்கள்.

வெள்ளி, செவ்வாய்க் கிழமைகளில் துர்க்கையம்மனுக்கு ராகு கால வேளையில் தீபம் ஏற்றி, சர்க்கரைப் பொங்கல் நிவேதனம் செய்து வந்தால், உங்களுக்கு ஏற்படும் தடை, தாமதங்கள் நீங்கி, வாழ்க்கையில் நிம்மதியும் சந்தோஷமும் ஏற்படும்.



விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 – ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை

இம்மாதம் உங்கள் ராசிக்குரிய கிரக அமைப்புகள் உங்களுக்குச் சாதகமாக அமையவில்லை. எனவே நீங்கள் பல வழிகளிலும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டியது அவசியம். உயர்ந்த பதவியில் உள்ளவர்கள், எந்தத் துறையைச் சேர்ந்தவராக இருந்தாலும், எந்த நிறுவனத்தில் பணியாற்றுபவர்களாக இருந்தாலும், தங்கள் பணிகளில் எச்சரிக்கையாகவும், கவனமாகவும் பணியாற்றுவது அவசியமாகும். அவர்கள் பதவிக்குத் தொல்லையுண்டாகலாம். அரசாங்கத் துறையில் பணியாற்றுபவர்களுக்கும் பொருந்தும்.

எனினும் செவ்வாய் பகவானின் அருளால் உங்கள் பக்கம்தான் சாதகமாக அமையும். தூரத்துச் சொந்தக்காரர்களால், உங்களுக்குச் சில சங்கடங்கள் நேரலாம். ஆனாலும் கூட நீங்கள் பதவியிழக்கவோ, சங்கடங்களில் மாட்டிக் கொள்ளவோ வாய்ப்பு ஏற்படாது.

சிலருக்குப் புதிய பதவிகள் தேடி வரும். பழைய நண்பர் ஒருவரின் உதவியும் உங்களுக்குச் சாதகமாக அமையும். உணவு விஷயங்களில் கவனமாக இருப்பது அவசியம். உடல்நலனில் அக்கறை காட்டாவிட்டால் மருத்துவச் செலவுகள் தலைதூக்கும். கொடுக்கல் வாங்கல் இனங்களில் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

மகான் முக்தியடைந்த ஸ்தலங்களுக்குச் சென்று வர வாய்ப்புகள் ஏற்படும். அதனால் பல விதங்களில் நன்மைகள் ஏற்படும்; மன நிம்மதியும், செயல்களில் உறுதியும் ஏற்படும். பெண்களுக்கு சுக்கிர பலத்தினால் புதிய அணிமணிகள் சேர்க்கை ஏற்படலாம். மாணவர்கள் படிப்பில் முழுக் கவனம் செலுத்தினால்தான் தேர்வுகளில் வெற்றி பெற இயலும்.

நீங்கள் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் நவக்கிரஹ சந்நிதியிலுள்ள செவ்வாய்க் கிரகத்திற்குத் துவரை தான்யம் வைத்து, சண்பக மலர்களால் அர்ச்சித்து, சிவப்பு நிற வஸ்திரம் அணிவித்து வணங்கி வந்தால், எல்லாவிதங்களிலும் மங்களங்கள் உண்டாகும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

இம்மாதம், குருபகவான் அருளாலும், புதன், சூரிய பகவான் அருளாலும், கலைத் துறையில் உள்ளவர்களுக்கும், கவிஞர்களுக்கும், எடுத்த காரியத்தில் வெற்றியும், புகழும் உண்டாகும். திட்டமிட்டு உங்கள் செயல்களில் இறங்குவதால், செய்யும் பணிகளில் தோல்விக்கு இடமிருக்காது. முதலில் நீங்கள் அனுபவித்த இறுக்கமான சூழ்நிலை மாற்றமடைந்து, நண்பர்கள், மற்றும் உறவினர்



ரவை உப்புமா செய்யும் போது அதில் கொஞ்சம் கரம் மசாலாப் பொடி சேர்த்து எலுமிச்சம் பழம் பிழிந்தால் என்ன டிபன் உப்புமாவா? என்பவர்கள் கூட உப்புமா(வை) வா என வரவேற்பார்கள்.

- ஷாந்தி கிருஷ்ணகுமார்.

களிடம் ஏற்பட்டிருந்த மனக்கசப்புகள் மாறி ஒற்றுமையும் சந்தோஷமும் உண்டாகும்.

கடந்த காலத்தில் உங்களை அலைக்கழித்து வந்த சண்டை, சச்சரவுகள் கோர்ட்டு வழக்குகள் நல்ல முடிவுக்கு வரும். பழைய வீடுகளைப் புதுப்பித்துக் கட்ட வேண்டிய வாய்ப்புகள் ஏற்படும். பழைய பாக்கிகள் வசூலாகும். என்றாலும், செலவுகளைத் திட்டமிட்டுச் செய்வது நன்மை பயக்கும்.

இரும்பு வியாபாரம் செய்பவர்கள் அதிக அளவு இருப்பு வைத்துக் கொள்ள வேண்டாம். பித்தளை, செம்புப் பாத்திரங்கள் வியாபாரம் செய்பவர்கள் நல்ல மேன்மையான நிலையை அடைய முடியும். ஏஜன்ஸி கமிஷன் தொழில் செய்பவர்கள் பணப்புழக்கம் தாராளமாகக் காண்பார்கள். பத்திரிகைத் தொழில் நடத்துபவர்கள், மேலும் சினிமாக் கதை எழுதுபவர்கள் வேலை பளு காரணமாகச் சற்று சிரமப்பட நேரலாம். மாணவர்கள் படிப்பில் கவனம் செலுத்திக் கடுமையாக உழைத்தால், தேர்வில் வெற்றி காண முடியும். கூட்டுத் தொழிலில் உள்ளவர்கள் பங்குதாரர்களிடம் பக்குவமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

குடும்பத்தில் நற்காரியங்கள் நிகழச் சந்தர்ப்பம் ஏற்படும். நல்லவர்களின் நட்பை வலுப்படுத்திக் கொள்ளுவதன் மூலம் நலன் கூடப் பெறலாம்.

இந்த ராசி அன்பர்கள் வெள்ளிக் கிழமையன்று விநாயகப் பெருமானுக்கு அருகம் புல்லால் ஆன மாலை அணிவித்து, கொழுக்கட்டை நிவேதனம் செய்து அன்னியக் குழந்தைகளுக்கு விநியோகம் செய்தால், தடை, தாமதங்கள் விலகி சுபிட்சம் ஏற்படும்.



மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

இம்மாதம் புதிய முடிவுகளை எடுக்க இயலாமல் மனத்தில் சஞ்சலம் இருந்து கொண்டிருக்கும். கிரகங்களின் சேர்க்கை இதுபோன்ற தடுமாற்றம், குழப்பம் இவைகளை உண்டுபண்ணுவதற்குக் காரணமாகும்.

குடும்பத்தில் மாதர்களுக்குச் சிறு சிறு கருத்து வேறுபாடு ஏற்பட்டு விலகும். புதியதாக வீடு, மனை வாங்குபவர்கள் சற்று நிதானமாக யோசித்துச் செயல்பட வேண்டும். மாதப் பிற்பகுதியில் தடை, தாமதங்கள் விலகிப் பிரகாசமான எதிர்காலம் தென்படும்.

நிலங்கள் வாங்குவது விற்பது போன்ற காரியங்கள் தடையின்றி நடைபெறும் வாய்ப்புகள் உண்டாகும். உத்தியோக சம்பந்தமான புதிய முயற்சிகளை சிறிது காலம் தள்ளிப் போடுவது உத்தமம். பூமி சம்பந்தமான விஷயங்கள் சுமுகமான முறையில் தெளிவிற்கு வர ஆரம்பிக்கும்.

கலைத் துறையில் பிரபலமான ஒருவரின் நட்புக்குப் பாத்திரமாவீர்கள். உங்கள் திறமையைத் தற்போது, சரியானபடி உபயோகிக்கும் படியான வாய்ப்பு உங்களைத் தேடி வரும். இம்மாதக் கடைசியில் ஏற்படும் இந்த வாய்ப்பினால் பலவித நன்மைகள் பெருக சந்தர்ப்பம் இடங்கொடுக்கும்.

பழைய விரோதிகள் சமாதானத்தைக் கோரி உங்களிடம் தூது அனுப்புவார்கள். கோர்ட்டு, வழக்குகள், சம்பந்தமான பிரச்னை உள்ளவர்கள் இம்மாதம் அவைகளில் பெரிய மாறுதல்கள் எதையும் எதிர்பார்க்க இயலாது. தெய்வப் பணிகளிலும், தருமப் பணிகளிலும் ஈடுபடும் ஆர்வம் உண்டாகும்.

எதிர்பாராத செலவுகள் ஏற்படும் என்பதால் கைப் பொருளை பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்வது நன்மை பயக்கும். இரசாயனம், மருத்துவம் போன்ற துறைகளில் உள்ளவர்கள் பொறுப்புடன் பணியாற்றுவது நல்லது.

சனி பகவானுக்கு சனிக்கிழமைகளில் கருங்குவளைப் பூக்களால் அர்ச்சனை செய்து என் தீபம் போட்டு, என் அன்னம் நிவேதனம் செய்வதால், உங்கள் இன்னல்கள் தீர்ந்து சுபிட்சம் உண்டாகும்.

அன்று ஒருநாள் குக்கரில் பச்சைப் பட்டாணியை (ஊறவைத்த பட்டாணி) வேகவைத்தேன். கொஞ்சம் அதிகமாக வெந்து விட்டது. வேகவைத்த பட்டாணி மேல், சில்லென்ற ஐஸ் வாட்டரை ஊற்றினேன். ஐந்து நிமிடம் கழித்து எடுத்தேன். பக்குவமாக மாறியிருந்தது பட்டாணி, பட்டாணியை சுண்டல் செய்தேன். அன்று சுண்டல் மிக மிக சுவையாக இருப்பதாக அனைவரும் கூறினர்.

அன்று வைத்த மிளகு ரசத்திற்கு அந்த பட்டாணி ஜலத்தை விட்டேன். அன்று ரசமும் சுவையாக இருப்பதாக எல்லோரும் கூறினர்.

- கமலா ஜானகிராமன்.



கும்ப ராசி :



அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

அங்காரக பகவானால், குடும்பத்தினுள் சிறு, சிறு சச்சரவுகள் ஏற்பட்டு மறையும். புதிய முயற்சிகளைக் கூடுமான வரையில் தவிர்ப்பது நல்லது; எந்தத் துறையில் பணியாற்றுபவராக இருந்தாலும், நீங்கள் செய்யும் முயற்சிகளுக்கான பலன்கள் தள்ளிப் போகும் நிலைமை ஏற்படும்.

சினிமாத் துறையில் பணியாற்றுபவர்களுக்கும்; படத் தயாரிப்பாளர்களுக்கும், வைரம் வியாபாரம் செய்பவர்களுக்கும், அரசு உயர் அதிகாரிகளுக்கும், தொல்லைகளை ஏற்படுத் தக்கூடிய நிலைமை உருவாகும்.

கட்டிடப் பொறியாளர்களுக்கும், விவ சாயிகளுக்கும் இது அனுகூலமான மாதமாக அமையும். செங்கல் மற்றும் சிமெண்ட் வியா பாரம் செய்பவர்கள், கடன் உதவியும், சீட்டுப் பணத்தால் லாபமும் அடைய வாய்ப்பிருக் கிறது.

தனியார்த் துறையில், விற்பனைப் பிரிவில் பணியாற்றுபவர்கள் அதிக ஊதிய உயர்வோ, பதவி உயர்வோ பெற முடியாதவாறு கிரக பலன்கள் அமைந்துள்ளன. கையை விட்டுப் போகும் பணம் திரும்பி வர காலதாமதமாகும். அறிமுகம் இல்லாதவர்களுக்குக் கடன் கொடுப்பதோ, பணம் சம்பந்தமான தொடர்பு கள் ஏற்படுத்திக் கொள்வதோ பண இழப்புக்கு வழிவகுக்கும்.

இயந்திரப் பணியாளர்களும், கம்ப்யூட்டர் தொழிலில் ஈடுபட்டவர்களும் தங்கள் தொழில் களில் அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

வெள்ளி, செவ்வாய்க் கிழமைகளில் துர்க் கைக்கு அர்ச்சனை செய்து வழிபடுவதன் மூலம், உங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட தடை தாமதங்கள் விலகி சுபிட்சம் ஏற்படும்.

மீன ராசி :



பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

கேதுவும், செவ்வாயும் அனுகூலமாக இருந்தாலும், மற்ற கிரகங்களின் சஞ்சாரம் சுமாராகத்தான் இருக்கின்றன; பிரச்னைகளைச் சமாளிக்க மனத்தில் தைரியமும், தெம்பும் ஏற்படும்.

மனைவி வழியில் உள்ள உறவுகளால் மனக் கசப்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு; நீங்கள் செய்யும் ஒவ்வொரு முயற்சிக்கும் மறைந்த பெரியோர் களின் ஆசி உண்டு; எதிர்பாராமல் வரும் இடையூறுகள் தாமாகவே விலகிச் செல்லும்.



நாம் குலோப்ஜாமூன் செய்ய சர்க்கரை சிரப் செய்வோம். அந்த சர்க்கரைப் பாகில் 2 டீஸ்பூன் தேன் விட்டு, பிறகு பாகில் ஜாமூனை நெய்யில் பொரித்து சூடாகப் போடவும். இந்த குலோப்ஜாமூனை சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். தேனுடன் கூடிய சுவை. மறக்கவே மாட்டீர்கள்.

- சித்ரா ஸ்ரீதர்.

உங்களுக்கு நடைபெறும் தசாபுத்தி சாதகமாக இருந்தால் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை

பூமி, வீடு சம்பந்தமான விஷயங்கள் பல ருக்கு சாதகமாக அமையும்; பலருக்கு நீண்ட கால வழக்குகள் சாதகமான பலன்களைத் தரும். சட்ட சம்பந்தமான தொழில்களில் ஈடு படுவோருக்கு நல்ல இருப்பங்கள் ஏற்படும். கொடுக்கல் - வாங்கல் இனங்களில் கவன முடன் இருக்க வேண்டும். எழுத்தாளர்கள், பத்திரிகையாளர்கள், கணிதத் துறையாளர்கள் தங்கள் தொழில்களில ஏற்றம் காண்பார்கள்.

மாணவர்கள், கல்வித் துறையில் அளவான வளர்ச்சி காண்பார்கள்; நண்பர்கள் உற்றார், உறவினர்கள், அளவோடு உதவி புரிவார்கள். தொழில்புரிபவர்கள், தங்கள் தொழிலில் கவனம் செலுத்தினால் கணிசமான பலன் பெறலாம். மாதர்களுக்குப் புதிய அணிமணிகள் சேரும் வாய்ப்பு உண்டு. பசுக்களைப் பராமரிப் பவர்களுக்கும், பால் வியாபாரம் செய்பவர் களுக்கும் அளவான லாபம் ஏற்படும்; பிர யாணத்தின் போது கைப்பொருளை பத்திரப் படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வெள்ளி, செவ்வாய்க் கிழமைகளில் துர்க் கைக்குத் தீபம் ஏற்றி ராகுகால சமயத்தில் அர்ச் சனை செய்து வந்தால் தடை விலகி, நல்ல நிலை உருவாகும்.

- ஸ்வாமி கண்ணன்பட்டாச்சார்யா



போராடியிருந்தால் நான் கோடீஸ்வரி ஆகியிருப்பேன்!

'அனுபமா'

சேர நாட்டின் செழிப்பும் வனப்பும் மிகுந்த இயற்கையன்னையின் மடியில் என் குழந்தைப் பருவத்தை ஆனந்தமாகக் கழித்தவள் நான்.

அதிகாலையில் மீனவர்கள் வலையை விரித்த பின்பு மீன்களைக் கவர்வதற்காக கட்டுமரங்களின் விளிம்புகளில் சிறு கட்டைகளினால் அடிக்கும் நித்திய சடங்குதான் எங்களுக்கு சுப்ரபாதம். எழுந்த பிறகு கண்களைக் கசக்கி விட்டுக் கொண்டு திறந்து பார்த்தால் கண்ணெதிரில் பரந்து விரிந்து கிடக்கும் அரேபியக் கடலும், பருவமடைந்த பெண் குங்குமமாக சிவந்து போய் நிற்பதைப் போன்ற தொடுவானமும்தான் தெரியும்.

ஆங்கிலேயர்கள் நிர்மாணித்த பெரும் பங்களாக்களின் அணிவகுப்பு கொச்சி துறைமுகத்தின் ஒரு அங்கமான "வெல்லிங்டன் ஐலண்டில்". அவற்றில் ஒன்றில் எங்கள் குடும்பம் சிறிது காலம் வசித்து வந்தது. மரத்தினாலான தரைகள் கொண்ட பிரம்மாண்டமான அறைகள். கடலை நோக்கி துருத்திக் கொண்டு நிற்கும் பால்கனிகள். வீட்டிலிருந்து சில அடிகள் தூரத்தில் கடல்! வீட்டைச் சுற்றியோ பூத்துக் குலுங்கும் பெரிய தோட்டம். அதன் பூமியிலிருந்து விளைந்த பிஞ்சு காய்கறி, பழ வகைகளை சுவைத்து ஆரோக்கியமாக வளர்ந்த பொன்னான நாட்கள் அவை.

கொச்சி துறைமுகத்தின் நிதி நிர்வாக ஆலோசகராக பொறுப்பேற்றிருந்தார் மத்திய அரசாங்கத்தில் அதிகாரியாக இருந்த என் தந்தை. அரசாங்கத்தின் உபயத்தில் கிடைக்கப் பெற்ற கவலைகளற்ற, ஆரோக்கியமான பிள்ளைப் பருவம்!

ஒருமுறை அப்பாவின் நண்பர் பணிக்கர் மாமா எங்கள் வீட்டிற்கு வந்திருந்தார். ஜோதிடத்தில் புலி. என்னைப் பார்த்துக் கூறினார், "இதோ செக்க செவேல்னு, குண்டு மொஷ்கா கண்ணை உருட்டிண்டு நிக்கறாளே, இவ எதிர்காலத்துல பெரீய்...ய டாக்டரா வருவா!" என்று என் கன்னத்தை நிமிண்டி விட்டுப் போனார்.

அதற்குப் பிறகு பல ஜோதிடர்களும் இதையேதான் கூறினார்கள். ஜோதிடம் பலித்ததோ இல்லையோ இன்று மருத்துவத் துறையுடன் எனக்கு நெருக்கமான சம்பந்தம் இருக்கிறது!

எப்படி என்று கேட்கிறீர்களா? என் வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் மருத்துவத் துறை குறுக்கிட்டிருக்கிறது. சுயநல வேட்டைக்காக அறியாமையில் திகழும் ஏழைகளை

ஏமாற்றி சிறுநீரகங்களைத் திருடி விற்று உலகத்தையே அதிர்ச்சியடையச் செய்த சில மருத்துவர்களை வளர்க்கும் இந்தத் துறையின் கொடூரமான முகத்திற்குப் பரிச்சயம் ஆனவள் நான். மருத்துவர்களின் பிடியில் சிக்கித் தவித்து செய்வதறியாது செயலற்றுப் போயிருக்கிறேன்.

ஆனால் இதே துறையில் சில தெய்வங்களும் நடமாடுகிறார்கள். என்னைக் காப்பாற்றி எனக்கு மறு ஜென்மம் அளித்தவரும் உயர்ந்த கொள்கைகளைக் கொண்ட ஒரு சிறந்த மாமனிதர்தான்.

இன்று மருத்துவத் துறையைப் பற்றியும், இத்துறையில் ஈடுபட்டிருப்பவர்களைப் பற்றியும், கர்வத்துடன் உயரே வானத்தை எட்டிப் பிடிக்க முயற்சி செய்யும் பிரம்மாண்டமான மருத்துவமனைகளைப் பற்றியும் எழுதுபவளும் கூட நான். என்னை பல தருணங்களில் வஞ்சித்த இதே துறையில் இன்று எனக்குப் பல நண்பர்கள் இருக்கிறார்கள். மருத்துவத் துறையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை பொது மக்களிடம் எடுத்துச் செல்ல வேண்டும் என்கிற தீவிரமான வேட்கையை என்னுடைய அனுபவங்கள் எனக்குள் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன.

என் வாழ்க்கையில் நடந்த மருத்துவ விபத்துக்கள் ஒவ்வொன்றிற்கும் நான் சட்டப்படி போராடியிருந்தால் இன்று பணக்காரியாகி இருந்திருப்பேன். நம் நாடு அமெரிக்க நாட்டைப் போல இருந்திருந்தால் நான் கோடீஸ்வரி ஆகியிருந்திருப்பேன். அல்லது "மருத்துவத் துறையைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு சங்கம்" ஒன்றையோ "மருத்துவத் துறையினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சங்கம்" ஒன்றையோ ஆரம்பித்து அதன் தலைவியாக நாட்டில் நடக்கும் பல மருத்துவ அநியாயங்களைத் தடுக்கவும், போராடவும் செய்திருப்பேன். எழுத்துலகிலிருக்கும் எனக்கு மருத்துவத் துறையில் எத்தனை நண்பர்களோ அத்தனை நண்பர்கள் சட்டத் துறையிலும் இருக்கிறார்கள்! ஆனால் நான் போராடவில்லை!

ஏன் என்று நீங்கள் கேட்பது காதில் விழுகிறது. என் கதையைக் கேட்ட பிறகு உங்களுக்குப் புரியும். ஒரு புயலடித்து ஓய்ந்த பின் நாணல் தலைநிமிரும் போது மீண்டும் புயலடித்தால் குனியத்தானே வேண்டும்! என் வாழ்க்கையில் அடுத்தடுத்து புயல்களின் அணிவகுப்பு. புயல்கள் இன்னும் ஓய்ந்தபாடில்லை!

என் முதல் டாக்டரின் சந்திப்பிற்கு வருவோம். அப்போது எனக்கு நான்கு வயதிருக்கும். கேரளத்திலிருந்து சென்னைக்கு எங்கள் அம்மாவின் வீட்டிற்கு விடுமுறைக்காக வந்திருந்த சமயம். தாத்தாவின் வீடு திருவல்லிக்கேணியில் இருந்தது. ஒரு குறும்புக்கார பையனின் தூண்டுதலால் ஒரு "ஜாதிக்காப் பொட்டியின்" மீதிருந்த சின்னஞ்சிறு சினிமாப் பாட்டுப் புத்தகத்தை எடுத்து, "அனுபவம் புதுமை" என்று பாடியவாறே இறங்க முற்பட்ட போது தடாலென்று விழுந்தேன். குட்டிப் பையன் ஓடியே போய் விட்டான்.

பழங்காலத்து காத்திரமான, தடிமனான பச்சை நிறக் கதவுகள். ஒரு கதவின் கூர்மையான முனை இடது கண்ணிற்கும் புருவத்திற்கும் இடையே பதம் பார்த்து விட்டது. கண் தப்பித்தது தெய்வ சித்தம்! ஆனால் முகத்தில் மட்டும் நிரந்தரமான தழும்பை அந்த காயம் பரிசாக விட்டுச் சென்றது!

பக்கத்திலிருந்த டாக்டரின் க்ளினிக்கிற்கு அழைத்துச் சென்றார் தாத்தா. டாக்டர் என்னை அன்புடன் விசாரித்து காயத்திற்குத் தையல் போட்டு ஊசியையும் போட்டு விட்டு என் கையில் எதையோ அழுத்தினார்.

ஊசியின் வலி தாளாமல் உதட்டைப் பிதுக்கி மௌனமாக அழுது கொண்டிருந்த நான் என் கையை விரித்துப் பார்த்த போது நான்கு சிறு சாக்லெட்டு உருண்டைகள் தென்பட்டன. வலியினூடேயும் மனம் சிறிது குதூகலித்தது.

அந்த டாக்டர் மாமா கொடுத்த சாக்லெட்டுகள் மருத்துவத் துறையின் அன்பு கலந்த சிகிச்சையின் அடையாளம். வலிக்கு மாத்திரம் மருந்து கொடுக்கவில்லை. 'இதோ! உன் வலி எப்படியிருக்கும் என்றும் எனக்குப் புரிகிறது' என்கிற மனிதாபிமானத்தின் அறிகுறி அந்த நான்கு சிறு மிட்டாய்கள்.

மருத்துவத் துறையின் அன்பு முகத்தை என் மனத்திற்குள் பதித்தது அந்த முதல் அனுபவம். பிற்காலத்தில் பல திடுக்கிடும் மருத்துவ விபத்துக்களை சந்திக்க நேரிடும் என்று அப்போது எனக்குத் தெரிந்திருக்கவில்லை!

(தொடரும்)

வாழைத் தண்டை நறுக்கிப் போட, மோர் இல்லையெனில் புளித் தண்ணீரிலும் நறுக்கிப் போடலாம். கறுக்காது. சமயத்திற்குக் கைகொடுக்கும் புளி.

- ஆர். மீனலதா



புதிய தொடர்கதை

வானத்திற்கும் எல்லை உண்டு!

அதிகாலை ஐந்தரை மணி. உஷத்கால ஜில் காற்று வீசி, விளையாடிக் கொண்டிருந்தது. இரவு மெல்ல வெளுத்துக் கொண்டிருந்த பொழுதில்,

மேகலா தெரு பெருக்கிக் கோலமிட்டுக் கொண்டிருந்தாள். அந்த நீண்ட தெருவில் ஒருசில வீடுகளே அந்த நேரத்துக்கு விழித்துக் கொண்டிருந்தன. மற்றதெல்லாம் ஆழ்ந்த உறக்கத்தில். வேலூர், சத்துவாச்சாரியில் இருந்த அந்த வீதியில் முக்கால் பங்கு புதிதாய்க் கட்டிய நவீனமான வீடுகள். பெரும்பாலும் அதிகாரிகள், வசதி படைத்தவர்கள்தான்



படுதலம் சுகுமாரன்

1

வாழ்ந்தார்கள்.

இருப்பதை விட முடியாமலும், ஒரு படி ஏற முடியாமலும் இருந்த சில பேரின் வீடுகள் மட்டும் பழைய மோஸ்தரிலேயே, பாசி படிந்த கூரையும், காரை உதிர்ந்த சுவருமாக இருந்தன. அதிலும் மேகலாவின் வீடு ஆபத்தான நிலையில் இருந்தது. அந்த மழைக்குத் தாங்குமா என்று தெரியவில்லை. நைந்த வீட்டின் நான்கு புறமும் சுற்றியிருந்த மரங்களில் இருந்த இலை, தழைகள், சருகுகள் உதிர்ந்து சீர் பண்ண விடாமல் சண்டித்தனம் செய்தன.

ஆறு மாதத்துக்கு முன்பு, நந்தனுக்கு மனைவியாக வாழ்க்கைப் பட்டு கழுத்தில் தாலி பூட்டிக்



கொண்டு வந்து வலது கால் எடுத்து வைத்த போதே, வீடு முகம் சுணங்க வைத்தது. இப்படியுமா ஒரு வீடு இருக்கும். இது வீடா, பாழடைந்த மண்டபமா? கல்யாணத்தை முன்னிட்டாவது மேல் பூச்சு பண்ணியிருக்க வேண்டாமா? எப்படி காலம் பூராவும் இந்த வீட்டில் குடியிருக்கப் போகிறோம் என்ற கவலை பிடித்தது.

''புதுப்பிக்கணும்னுதான் இருந்தேன். அதுக்குள்ள ஒரு பில்டர் வந்து இடத்தைப் பார்த்து, ஃப்ளாட்ஸ் கட்ட கேட்டார். எனக்கு சரின்னு பட்டுது. ஆனால் அம்மாவுக்கு மனசில்லே. இது ஆகிவந்த வீடு. மூணு தலைமுறை பார்த்தது. என் கண் மூடற வரை இதை விக்கவோ இடிக்கவோ செய்யறதுக்கில்லைன்னு பிடிவாதம். இதுவா அதுவான்னு கொஞ்சம் ஊசலாட்டம். இடையில அவசரமா நம்ம கல்யாணம் முடிஞ்சிட்டுது. வீட்டு வேலைக்கு வச்சிருந்த பணம் கல்யாணத்துல கரைஞ்சிட்டுது. சீட்டு போட்டிருக்கேன். அடுத்த மாசம் எடுத்து, வீட்டை சரிபண்ணலாம்'' என்று சமாதானம் சொல்லியிருந்தான் நந்தன்.

அவன் சொன்னது போல், அது ஒரு அவசரக் கல்யாணம்தான். பெண் பார்த்தல், நிச்சயதார்த்தம், ஜாதகப் பரிவர்த்தனை, சீர்செனத்திப் பேச்சு என்று எந்த பூர்வாங்க வேலைகளும் இல்லாமல், 'கொட்றா மேளம், கட்றா தாலி' என்கிற மாதிரிதான் நடந்து விட்டது அவள் கல்யாணம்.

இதைத்தான் விதி என்று சொல்வார்களோ...! இல்லாமல் என்ன மேகலாவின் அழகென்ன, வசீகரம் என்ன... அறிவென்ன... அவளைக் காட்டிலும், அவள் மேல் அவள் குடும்பத்தார்க்கு இருந்த கனவுகள் என்ன...

அவள் அப்பா சந்தானம் சொல்லிச் சொல்லி மாய்வார்.



வெல்லம் சேர்த்துச் செய்யும் பொங்கல், பாயாசம் போன்றவற்றிற்கு வெல்லத்தைக் கொஞ்சம் குறைத்துப் போட்டுக் கடைசியில் சர்க்கரையைக் கொஞ்சம் சேர்க்க சுவைகூடும்.

– ஷாந்தி கிருஷ்ணகுமார்.

''அதிர்ஷ்டக்காரப் பெண். இவளுக்கு வரன் தேட வேண்டிய அவசியமில்லை. படிச்ச பெரிய ஆளா வருவான். ராஜா வந்து கொத்திக் கொண்டு போவான். இவளைப் பெண் கேட்டு வரிசையில் நிற்பார்கள். போற இடம் பொன் கொழிக்கும். மத்த ரெண்டு பெண்களைக் கரையேத்தத்தான் நாங்கள் மல்லு கட்டணும்'' என்பார்.

காவேரிப்பாக்கத்தில் சந்தானம் பிரசித்தி பெற்றவர். அந்த ஊரில் வசதி படைத்த, விரல் விட்டு எண்ணக்கூடிய சில பேர்களில் அவரும் ஒருவர்.

பரம்பரையாக வந்த பத்து ஏக்கர் நிலம் இருந்தது. மொத்தமும் வாழை சாகுபடி. பூவன் பழம் நன்றாக விளையும் பூமி. வருஷா வருஷம் கணிசமான லாபம் ஈட்டிக் கொண்டிருந்தது. அத்துடன் சொந்தமாக இரண்டு லாரி ஓடியது. உபரியாய் வருமானம் வந்து கொண்டிருந்தது.

மூன்று பெண்கள், மூத்தது பையன் ஆக நாலு பிள்ளைகள் என்பது அவருக்குப் பாரமாயில்லை. வீட்டில் எப்போதும் உலை கொதித்தது. உறவும், நட்பும்; வருவோரும், போவோருமாக வீடும், வாழ்வும் கலகலப்பாக இருந்தது.

எல்லா பிள்ளைகளையும் படிப்பில் போட்டார்.

மூத்தவள் சியாமளாவுக்கு அவ்வளவாக படிப்பு ஏறவில்லை. பள்ளி இறுதியோடு நிறுத்திக் கொண்டாள். அடுத்தவள் வனஜாவும், கடைக்குட்டி மேகலாவும் டிகிரி படித்தார்கள். இதில் வனஜா ஆசையாசையாய் அரியர்ஸ்களை வாரிக் கட்டிக் கொண்டு உட்கார்ந்து விட, மேகலாவின் படிப்பு பிரகாசமாய் நாலு கால் பாய்ச்சலில் போயிற்று. அவள் அறிவுப் பசிக்கு பாடப் புத்தகங்கள் மட்டும் போதுமானதாயில்லை. கலைத்துறை கவர்ந்தது.

கல்சுரல் புரோக்ராமில் காலடி வைத்தாள். பேச்சு, எழுத்து, டான்ஸ் என்று சகலத்திலும் ஆர்வம் காட்டி ஜெயித்தாள். இண்டர் காலேஜ் காம்படிஷன்களில் கேடயம் வாங்கி வந்து கல்லூரிக்குக் கௌரவம் சேர்த்தாள். கல்லூரி மேகஸினில் அவள் எழுதிய கவிதைகள் மாணவர்கள் மத்தியில் பரபரப்பாக பேசப்பட்டன. கல்லூரி ஆண்டு விழாக்களுக்கு வருகை தந்த பிரபலங்கள் முன்னிலையில் மேகலா பெருமையாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டிருக்கிறாள். ஃபைனல் இயரில் நடந்த கல்லூரி சேர்மன் தேர்தலில் அவளை நிற்கச் சொல்லி வற்புறுத்தினார்கள். எதிர்ப்பே இல்லாமல் 'அன்-அப்போஸ்டாக' ஜெயிக்க வைப்பதாகக் கோரஸாக கத்தினார்கள். அதில் மட்டும் அவளுக்கு ஆர்வமில்லாமல் இருந்தது. மற்றபடி

அரிசி சேவை கடையில் வாங்கி கொதிநீரில் போட்டேன். வெந்து வடிகட்டும் போது வந்த வெள்ளையான கஞ்சி 'திக்'காகக் கிடைத்தது. மேலும் இருமுறை நீரில் அலசிய போது சிறிது தண்ணியான கஞ்சி கிடைத்தது. இரண்டும் சேர்த்து இரு காட்டன் புடவைகளுக்குக் கஞ்சி போட போதுமானதாக இருந்தது.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



ஃபேன்ஸி டிரஸ் காம்பிடிஷன், கல்லூரி அளவில் நடந்த அழகுப் போட்டிகளில் கலந்தாள். வென்றாள்.

மேகலாவின் வசீகரத்தில் விழுந்து நிறைய பேர் பித்துப் பிடித்து, காலேஜ் காம்பஸுக்குள் கடிதங்களோடு அலைந்தார்கள். பாபு என்பவன் தலைமையில் அவளுக்கொரு ரசிகர் மன்றமே இயங்கியது குறிப்பிடத்தக்கது. அவள் ரொம்பவும் சுபிட்சமாய் வந்து கொண்டிருப்பது குறித்து, காலத்துக்கே பொறாமையாகி விட்டதோ என்னமோ, மேற்கொண்டு அவள் படிக்க விடாமல், வீட்டில் அடையாளம் தெரியாமல் முடங்கும்படி ஆகிவிட்டது.

முப்பது வருஷம் வாழ்ந்தவனுமில்லை; முப்பது வருஷம் கெட்டவனும் இல்லை என்பார்கள். சந்தானம் கடந்த முப்பது வருஷம் வாழ்ந்தவர். மடிப்பு கலையாமல் உடுத்தி, வயிறு வாடாமல் உண்டு, இல்லை என்னாமல் கொடுத்து நாலு பேர் மதிக்க வாழ்ந்து விட்டார். அவருக்கு இறங்கு முகம், அவரது லாரிகளில் ஒன்று விபத்துக்குள்ளாகியதில் துவங்கியது. வேலூரில் சரக்கு ஏற்றிக் கொண்டு கர்நாடகத்துக்குப் போன வண்டி நாட்ராம் பள்ளி அருகில் எதிரே வந்த டூ வீலரை தூக்கியடித்து, தானும் போய் பள்ளத்தில் விழுந்து நொறுங்கியது. அந்த விபத்தில் நாலு மரணங்கள்.

பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத்தார்கள் நஷ்டஈடு கேட்டு லாரி உரிமையாளர் என்ற முறையில் சந்தானத்தைக் கோர்ட்டுக்கு இழுத்தார்கள். அந்த வருஷம் பார்த்து, பெரும் காற்று அடித்து வாழைத் தோப்பை ஆயிரம் யானைகள் நுழைந்து ஹதம் பண்ணியது போல பாழ்படுத்தி விட்டது. சமயம் பார்த்து நல்ல நிலையில் ஓடிக் கொண்டிருந்த இன்னொரு லாரியும், தானும் ரிப்பேராகி மூலையில் நின்று பரிகாசம் பண்ணியது.

அடி மேல் அடி விழுந்து பொருளாதாரக் கேடு வந்ததும், குடும்பம் தலைகீழானது. நன்றாக வாழ்ந்த போது வந்து போனவர்கள் எல்லாம், நசிவு ஏற்பட்டதும் விலகிக் கொண்டார்கள். உறவுகளுக்கான இலக்கணத்தைச் சரியாகக் கடைப்பிடித்தார்கள்.

சந்தானம் இதற்கெல்லாம் பயந்து விடவில்லைதான். சமாளித்து விட முடியும் என்றுதான் நம்பிக் கொண்டிருந்தார். அந்த நம்பிக்கைக்குக் காரணம் அவரது மூத்த மகன் ரவி. என்ஜீனியரிங் படித்து விட்டு பெங்களூரில், மத்திய அரசு அண்டர்டேக்கிங்கில் இருந்த பெட்ரோலிய கம்பெனி ஒன்றில், மாதம் பதினாலாயிரம் சம்பளத்தில் வேலையில் சேர்ந்திருந்தான்.

கடமைகளை நிறைவேற்ற, தன்னால் முடியாமல் போனாலும் தன் பையன் சாதிப்பான் என்று எதிர்பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் போது, அந்த ரவி செய்து வைத்த காரியம்தான் அவர் நிதானம் இழக்கக் காரணமாயிற்று.

பெங்களூரில் வேலை பார்க்கப் போன ரவி, குறுகிய நாட்களுக்குள் ஒரு கன்னடப் பெண்ணின் வலையில் விழுந்து, அவசரக் கல்யாணமும் பண்ணிக் கொண்டு,

"நேரில் வர சங்கடமாயிருக்கிறது. ஆனாலும் உங்கள் ஆசீர்வாதம் வேண்டி கடிதம் எழுதுகிறேன். எங்களை வாழ்த்துங்கள்" என்று தபால் அனுப்பி வைக்க, குடும்பம் மொத்தமும் அதிர்ந்தது.

சந்தானத்துக்கு ஆவேசம் வந்து விட்டது. பிள்ளையே பிறக்காமல் இருந்திருந்தால் என்ன செய்திருப்போம். தகப்பனாய் பொறுப்பாய் மூன்று பெண்களின் கல்யாணத்தை நடத்திப் பார்ப்பமா இல்லையா?

வைராக்யமாய் நிமிர்ந்தார். தரகரிடம் ஜாதகங்களைக் கொடுத்து விரட்டினார்.

முதல் வரன் - டாக்டர். வந்தவாசிக்காரர். ஹௌஸ்சர்ஜன் முடித்து விட்டு, மெடிக்கல் கௌன்சலிங் பதிவு பண்ணிவிட்டு, சொந்தமாக கிளினிக் வைக்க யோசனை பண்ணிக் கொண்டிருந்தான்.

ஒரு காரும், க்ளினிக் வைக்க பணமும் கேட்டார்கள்.

"கார் முடியாது. ஸ்கூட்டர் தரேன்" என்றார்.

"நகையாவது முப்பது சவரனுக்குக் குறையாமல் போட்டுருங்க. இல்லைன்னா எங்க உறவுக்காரங்க மதிக்க மாட்டாங்க" என்றார்கள்.

டாக்டர் மாப்பிள்ளை மூத்த பெண் சியாமளா - படிப்பு ஏறாத பெண்ணுக்கு என்றானது.

அடுத்த வரன் வனஜாவுக்கு சோளிங்கர் பக்கம் இருந்து வந்தது. மாப்பிள்ளைக்குச் சொந்தமாக ரைஸ் மில் இருந்தது.

"ஓடாமல், ஓரமாய் நிற்கும் லாரியை கொடுத்து விடுங்கள். சரிபண்ணிக் கொள்கிறோம்" என்று அதை சீதனமாக்கிக் கொண்டார்கள்.

மேகலாவுக்கு வரன் கூடி வரவில்லை. ஒரு வக்கீலோ, என்ஜீனியரோ தேடினார்.

ஒரே முகூர்த்தத்தில் மூன்று பெண்களையும் மேடையில் உட்கார வைத்து விட வேண்டுமென்ற மூர்க்கத்தனமான வேகம் இருந்தது அவரிடம். முகூர்த்த நாளும் குறித்தாயிற்று. ஆனால், அவர் எதிர்பார்த்த மாப்பிள்ளை அமையவில்லை.

அவரின் படபடப்பும், வேகமும் பயத்தைக் கொடுத்தது. ஆஸ்துமா பேஷண்ட் அவருக்கு ஏதாவதொன்று ஆகிவிடுமோ என்று கவலையாயிற்று.

"என் விஷயம் அப்புறம் பார்த்துக்கலாமே. அக்காக்களின் கல்யாணம் முடியட்டுமே..."

"வாயை மூடு. நாளைக்கே 'பொட்டு'னு நான் போய்ச் சேர்ந்துட்டால் உனக்கொரு வழி காட்ட முடியாத பாவம் என்னைச் சேரணுமா? எனக்கப்புறம் எந்த அருமை அண்ணன் வந்து உன்னைக் கரைசேர்ப்பான்னு நினைக்கறே...! அந்தஸ்தானவன் கிடைக்கலேன்னாலும், ஒரு நல்லவனுக்காவது உன்னைக் கட்டி வச்சாத்தான் என் கட்டை வேகும்" என்று படபடத்து அவர் கொண்டு வந்து நிறுத்தியவன்தான் நந்தன்.

சந்தானம் நிலத்தை விற்று, வீட்டை விற்று களேபரமாக கல்யாணங்களை முடித்தார்.

தலைகுனிந்தபடி கல்யாணத்துக்கு வந்த மகனிடம், மீசை முறுக்கியபடி, "நான் சந்தானம்டா" என்றார்.

அவரது ஆவேசம், வீறாப்பு, சபதம் எல்லாம் அந்த முகூர்த்த நாளில் மொத்தமாய் ஈடேறியது.

முகூர்த்தம் முடிந்ததும் வந்தவாசி மாப்பிள்ளை ஸ்கூட்டரில் கிளம்பினார்.

சோளிங்கர் மாப்பிள்ளை லாரியில் கிளம்பினார்.

வேலூர் மாப்பிள்ளை, பஸ்ஸுக்காக வெய்யிலில் வேர்த்து வடிய, பஸ் ஸ்டாண்டில் பலரும் வேடிக்கை பார்க்க, மனைவியின் விரலை கோர்த்துக் கொண்டு காவேரிப்பாக்கம் பஸ் ஸ்டாண்டில் நின்றார்.

அவசரத்தில் நடந்த கல்யாணத்திற்கு, சந்தானம் சாவகாசமாகச் சங்கடப்பட்டார்.

"உனக்கு வஞ்சனை பண்ணிட்டதா நினைக்காதம்மா. வசதியான இடத்துல கொடுக்க லேன்னு குறைபட்டுக்காதே. மத்த ரெண்டு பேர்க்கு செய்ஞ்சது போல உனக்குச் செய்யலை. காது கம்மலும் கை வளையுமாய் அனுப்பிட்டேன். காலம் இப்படியே போகாது. ஒரு நல்ல நேரம் வரும் போது உனக்குச் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் செய்யறேன்" என்றார்.

"நீங்க நல்லா இருந்தால் போதும்ப்பா" என்று சொல்லி விட்டு வந்து விட்டாளே தவிர,

அது மட்டும் போதாது என்று அப்புறம் தான் உணர்ந்தாள். ஒட்டை வீடு ஒரு பக்கம் என்றால், புருஷன் வேலையில்லாதவன் என்று தெரிய வர, அவளுக்கு அழுவதா சிரிப்பதா என்றே தெரியவில்லை.

செல்லமாய் வளர்ந்ததென்ன,

எப்படியெப்படியோ போகும் வாழ்வு என்று கனவு கண்டதென்ன....

கடைசியில் காலம் அவளைக் கஷ்ட திசைக்கு வழிகாட்டியதென்ன. செய்து விட்ட தவறுக்கு பிராயசித்தம் போல், அப்பா அந்தக் கஷ்டத்திலும் அரிசி, பருப்பு அனுப்புகிறாரே...

கொஞ்சம் மூச்சுவிட முடிகிறதே!

பக்கத்து வீட்டு காவேரி மூலம், அவன் வேலை பார்க்கும் மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளியில் வேலை கிடைத்து, மேகலாவும் ஆயிரத்து சொச்சம் சம்பாதிப்பதில் ஒரு ஆறுதல்.

ஆனால் இதெல்லாம் எந்த மூலைக்கு?

யானைப் பசிக்கு சோளப் பொரி.

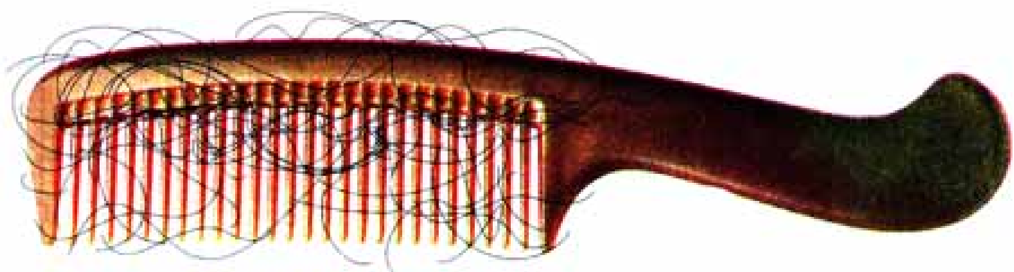
எத்தனைதான் மனம் சமாதானப்படுத்திக் கொண்டாலும் அது ஒரு ஆறாத வடுவாக, வெடிக்காத எரிமலையாய் உள்ளே குமுறிற்று.

வெகு சீக்கிரமாக மேகலா ஒரு கோலமிட்டு விட்டு நிமிர, நந்தன் அவசரமாய் வாசலுக்கு வந்தான். தெருவின் இந்தப்புறமும், அந்தப்புறமும் பார்த்தான்.



மொறு மொறு ரவா தோசை வேண்டுமா? ரவா தோசை செய்யும் பொழுது 2 ஸ்பூன் கடலை மாவு சேர்த்துச் செய்து பாருங்கள். தோசை நன்கு சிவந்து மொறு மொறுவென இருக்கும்.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



இது உங்களுக்கு நேர்ந்தால், உங்கள் சீப்பை
மாற்றாதீர்கள். உங்கள் ஹேர் ஆயிலை மாற்றுங்கள்.

முடி உதிர்வதைத் தடுக்க, நீங்கள் பயன்படுத்தும் ஹேர் ஆயிலை விட சிறந்த ஒன்று உங்களுக்குத் தேவை. ரெகுலர் ஹேர் ஆயில்கள் உங்கள் கேசத்துக்கு பளபளப்பும் மினுமினுப்பும் மட்டுமே கூட்டுகின்றன. ஆனால் உங்களுக்குத் தேவை உங்கள் கேசத்துக்கும், தலைக்கும் போஷாக்கு தரும் **ஹிமாலயா ஹேர் ஆயில். ஆக்டிவ் ஆயுர்வேதாவின்** சக்தியை உங்களுக்குத் தருவதற்காகவே விசேஷமாக உருவாக்கியது.

ஆக்டிவ் ஆயுர்வேதா என்பதன் அர்த்தம் இயற்கைப் பொருட்களான வெந்தயம், பிரிங்கராஜா மற்றும் வேம்பு ஆகியவை ஒரு பிரத்தியேக பார்முலேஷனில் கிடைக்கின்றன என்பதே. இந்த வடிவில் இவை மிகுந்த செயல்திறனுள்ளவை. இவை எல்லாம் சேர்ந்து, தலையை டோன் செய்து, இறுக்கி, கேசம் கொத்து கொத்தாக உதிர்வதைத் தடுக்கின்றன. பொடுகு உருவாக்கும் நுண்ணுயிர்களையும், முடி உதிரச் செய்யும் மற்றவற்றையும் இவை எதிர்த்துப் போராடுகின்றன. அத்துடன் உங்கள் கேசத்துக்கு வலிமையும், அடர்த்தியும் தந்து முடி வளரவும் உதவுகின்றன.

ஹிமாலயா ஹேர் ஆயில் நீங்கள் தினசரி உபயோகிக்கக்கூடிய, பிசுபிசுப்பு இல்லாத ஹேர் ஆயில். 3 வாரங்களில்* முடி உதிர்வதைத் தடுத்து கேசம் வளரச் செய்கிறது. இப்போது சொல்லுங்கள், வேறு ஏதாவது சாதாரண ஹேர் ஆயில் மட்டும் உங்களுக்குப் போதுமா?

Rs.100 *for 200ml* **Rs.70** *for 120ml*



கேசத்துக்குப் பலம் தருகிறது
முடி உதிர்வதைத் தடுக்கிறது

வெந்தயம்: கேசத்துக்கு போஷாக்கு தந்து, பளபளப்பும் அடர்த்தியும் தருகிறது. **வில்வமும் அரிஷ்டமும்:** தலையை டோன் செய்து இறுக்குகின்றன
வேம்பு: நுண்கிருமிகளுக்கு எதிரே செயல்படும் ஒன்று. **பிரிங்கராஜா:** கேசம் வளர உதவிடும்

குறிப்பு: பரம்பரையாக ஏற்படும் முடி உதிருதல் அல்லது வழுக்கைக்கு, தோல் நிபுணரை அணுகவும்

e-mail to: **write.to.us@himalaya.ac** **www.himalayahealthcare.com**

ஊறவைத்த உதிர்த்த அவலோடு தக்காளித் தொக்கைக் கலந்து கடுகு, உ. பருப்பு, வெங்காயம் தாளித்தேன். தக்காளி அவல் சூப்பர் சுவையாக இருந்தது. மாறுதலான சுவையுடைய அவலை அனைவரும் விரும்பிச் சாப்பிட்டனர்.

- லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



மேகலாவிடமிருந்த கோல மாவு டப்பாவை பிடுங்காத குறையாக வாங்கினான்.

"உனக்கு எத்தனை நாள் சொல்லியிருக்கேன். இந்த மாதிரி வீதியில ஒருத்தருமில்லாத விடிகாலைல, தெரு பெருக்கறேன் கோலம் போடறேன்னு சொல்லிக்கிட்டு வெளியில வராதன்னு... பனியில நனைஞ்சா என்னாகறது" என்று கண்டித்தான். 'வீட்லதான் ஒரு கெழவி இருக்கே... அது பாத்துக்காது. நான் கூடத்தான் நல்லா கோலம் போடுவேன்" என்றான்.

"ரொம்ப கரிசனம்தான் போங்க..." என்று வீட்டுக்குள் நுழைந்தாள், மேகலா.

"என் கரிசனத்துக்கென்ன குறைச்சல்... சத்துவாச்சாரி முன்ன மாதிரி இல்லை. திருட்டு பயம் ஜாஸ்தி. பட்டப் பகல்ல கூட வீடு பூந்துடறானுங்க..." என்றவன், கேட்டை மூடியபடி,

"திருடனுங்க வர்றானுங்களோ இல்லையோ, எப்ப விடியும், எந்த வீட்டுப் பெண் வாசல்ல கோலம் போட வருவா, ஜொள்ளு விடலாம்னு, பல்லு போனவன் கூட 'வாக்கிங், ஜாகிங்'னு போவானுங்க..." என்று முணுமுணுக்க...

பால்காரன், பக்கது வீட்டுக்குப் போய் நிறுத்தி மணியடித்து, "பால்" என்று குரல் கொடுத்து, கேட்டில் கட்டித் தொங்க விட்டிருந்த துணிப்பையில் பால் கவர் போட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

"டேய் தம்பி..." நந்தன் கூப்பிட்டான்.

"இருட்டும் பேர்ல கண்ணு தெர்லயா... இந்த வீடும், இங்க குத்துக்கல்லா நிக்கற நானும் தெரியல? இங்க பால் போடாம போற. புதுசா?"

"பதிமூணாம் நம்பர் வீடுதான சார் அது..."

"ஆமா..."

"உங்க பேர் நந்தனா?"

"ஆமாம்டா..."

"போன மாசமே பாக்கி தரலையாம். பால் போட வேணாம்னுட்டார் முதலாளி..." 'கிணுங்' கென்று மணியடித்துக் கொண்டு அடுத்து வீட்டுக்குப் போனவனை முறைத்து விட்டு, நந்தன் அக்கம் பக்கம் பார்வையை வீசி விட்டு, கேட்டுக்குக் கொக்கி போட்டு விட்டு உள்ளே வந்தான்.

"மேகலா... பாத்திரம் கொடு. தெருமுனைக்குப் போய் பால் வாங்கியாறேன்..."

"ஏங்க... பாக்கெட் பால் வரலே...?"

"புதுப் பையன். நம்பி எதுவும் வாங்க முடியாது. வாணாம்னுட்டேன்" என்றவன், தானாகவே போய் ஒரு பாத்திரம் எடுத்துக் கொண்டு, அப்போதுதான் தூக்கம் கலைந்து எழுந்து உட்கார்ந்த அம்மா விசாலத்திடம் வந்து,

"ஆறு ரூபா சில்லறை இருக்கா பார்..." என்றான்.

"மேகலாவுக்கு சம்பளம் வந்ததும் மொத்தமா செட்டில் பண்ணிடறேன்"

"போடா பொசக்கெட்டவனே. ஒரு வேலை தேடிக்குவியா... காலங்காலத்துல இப்படி முந்தானை சில்லறைக்கு பூனையாச் சுத்துவியா..." என்று விசாலம் முணுமுணுத்தாள்.

எல்லாவற்றையும் ஒரு காதிலும், பக்கத்து வீட்டு டேப்ரெகார்டரில் ஒலிக்கத் துவங்கிய வெங்கடேச சுப்ரபாதத்தை இன்னொரு காதிலும் வாங்கியபடி டவலும், மாற்றுத் துணியும் எடுத்துக் கொண்டு,

அவிழ்ந்த கூந்தலை அள்ளி முடிந்து கொண்டு,

குளியலறை நோக்கி நடந்தாள் மேகலா. வழியில் சுவற்றில் ஆணியில் தொங்கிய நாட்காட்டியில் தேதி கிழித்தாள்.

அது வழக்கமான காலண்டர்களில் உள்ளது விடவும், கூடுதலான விவரங்கள் அடங்கியது. தினசரி ராசிப்பலனும் அதில் ஒன்று. அதில் அவளது ராசிக்கு 'முக்கியமான சந்திப்பு' என்று போட்டிருந்தது. அதைப் பார்த்து அவள் இதழ் கோடியில் சிறு புன்னகை ஓடிற்று. ராசி பலன் என்பதே உளவியல்ரீதியான சமாதானம் தானே.

தன் வாழ்க்கையில் முக்கியமானதாக அப்படி என்ன நடந்து விடப் போகிறது என்ற நினைப்புடன், குளியலறையை நெருங்கினாள்.

கிட்டத்தட்ட அதே எண்ணத்துடன்தான் வேலூர் நகர மையத்தின் பிரபல லாட்ஜ் ஒன்றில் அறையெடுத்துத் தங்கியிருந்த பாபுவும் நினைத்தான், அவன் எதிரில் வைக்கப்பட்ட அன்றைய தினசரியில் தனக்கான ராசிபலன் பார்த்து -

அவனுக்கான ராசிபலனிலும் 'எதிர்பாராத சந்திப்பு' என்று போட்டிருந்தது.

(தொடரும்)

Franch™ OIL NH*

பொதுவான நோய்களுக்கு இயற்கை நிவாரணி

பொதுவான உடல் கோளாறுகள் இயற்கையாய் குணமடைய வேண்டும். அதனால் தான் நான் Franch Oil NH*ஐ நம்புகிறேன்.

FOR EXTERNAL USE ONLY

Franch™

OIL NH*

FOR SALE IN INDIA

Franch Oil NH*

வயிற்றுக் கோடுகள்

மாதவிடாய் வலி

Franch Oil NH* ஒரு ஆயுர் வேத மருந்து இதில் பல்வேறு மூலிகை மருந்துகள் உங்கள் சருமத்தை போற்றி பாதுகாக்கிறது பல்வேறு பொது உடல் கோளாறுகளுக்கும் இது சிறந்த மருந்து என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது இது ஒரு இயற்கை நிவாரணி பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தாது உங்கள் குடும்ப ஆரோக்கியத்திற்கு சிறந்த ஒன்று.

பெண்களின் பொதுவான சில உடல் கோளாறுகளை Franch Oil NH* எப்படி நீக்கின்றது என்பதை இங்கே நாங்கள் விளக்குகிறோம்.

சென்னை பல்கலைக்கழகத்தில் நடைபெற்ற ஆராய்ச்சியில் Franch Oil NH* சிறந்த ஆயுர் வேத மருந்து என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது

*NH – Natural Healing





• வனஜா



• ஜெயஸ்ரீ

அரைத்து வைத்து விடவும்.

கல்லைக் காய வைத்து தேவையான அளவு புளித்த மாவை ஊற்றி, இரு பக்கமும் எண்ணெய் ஊற்றிச் சிவக்க வெந்தெடுக்கவும். எண்ணெய் பிடிக்காதவர்கள் அது இல்லாமலும் சுடலாம். பார்க்க கருப்பாக இருந்தாலும் மெதுவாக இருக்கும். கருப்பு உளுந்து, வெந்தயம் சேர்த்துச் செய்வதால் மணமாகவும் ருசியாகவும் இருக்கும். நெல்லை மாவட்டத்தில் மிகவும் பிரபலமான, பெரிதும் விரும்பப்படும் தோசை. பிற இடங்களிலிருந்து வந்து எங்கள் ஹோட்டலில் சாப்பிடுபவர்கள் இதன் செய்முறையைக் கேட்டு அறியாமல் போவதில்லை. இதற்கு தொட்டுக் கொள்ள வெங்காயச் சட்னி ஐடியல் காம்பினேஷன்.

பொருள் : அரைத்த மாவில்...

முதல் பரிசு ரூ. 500/-

முழு உளுந்து தோசை

தேவையான பொருட்கள் :

புழுங்கலரிசி - 400 கிராம்,
தொலி உளுத்தம் பருப்பு அதாவது கருப்பு உளுத்தம் பருப்பு - 100 கிராம்,
ரீபைண்ட் ஆயில் - 150 கிராம்,
வெந்தயம் - 2 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

மாவு செய்யும் முறை :

அரிசியை 2 மணி நேரம் ஊறவைத்து, களைந்து, கல் அரிக்கவும். பருப்பு, வெந்தயத்தை ஊறவைக்காமலே கழுவவும். அரிசியைத் தனியாக கிரைண்டரில் அரைக்கவும். அரிசி நன்கு மையாகும் வரை அரைக்கவும். கழுவும் போது பருப்பின் தோலை நீக்கத் தேவையில்லை. பருப்பு, வெந்தயம் இரண்டையும் ஒன்றாகப் போட்டுப் பொங்கப் பொங்க அரைக்கவும். திட்டமாக உப்புப் போட்டுக் கரைத்து வைக்கவும். மறுநாள் காலையில் தோசை சுடுவதாக இருந்தால் முந்தின நாள் மாலையே மாவு



• மீரா

வெங்காய சட்னி செய்முறை :

வர மிளகாய் - 12,
ரீபைண்ட் ஆயில் - 50 மிலி,
வெங்காயம் - 1 (பெரியது),
சின்ன வெங்காயம் - ஒரு கைப்பிடி அளவு,
தக்காளி - 1,
உருவிய கருவேப்பிலை - 2 இணுக்கு,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

வாணலியில் எண்ணெயைக் காயவைத்து உப்பு தவிர மற்ற எல்லா சாமான்களையும் நன்கு வதக்கவும். மிக்ஸியில் வெங்காயம் தவிர மற்ற யாவற்றையும்



• சியாமளா



• எஸ். தனலட்சுமி



போட்டுத் தண்ணீர் சேர்த்து அரைக்கவும். அரை பட்டதும் வெங்காயத்தைச் சேர்த்து 2 சுற்றுச் சுற்றி வழிக்கவும். வெங்காயம் ஒன்றிரண்டாக இருக்க வேண்டும். மையாக அரைத்து விட்டால் ருசி இருக்காது.

பிட்சா செய்முறை :

தேவையான பொருட்கள் :

வெங்காயம் - 4,
தக்காளி - 2,
குடமிளகாய் - 1,
சீஸ் - 100 கிராம்,
வெண்ணெய் - 100 கிராம்

செய்முறை :

வெங்காயத்தை நீளமாகவும், தக்காளியை பட்டமாகவும், குடமிளகாயைத் துண்டுகளாக யும் நறுக்கிக் கொள்ளவும். சீஸைத் துருவிக் கொள்ளவும். அடுப்பில் தோசைக் கல்லைக் காயவைத்து மேலே சொன்ன அரைத்த மாவை ஊற்றி மேலே வெங்காயம், தக்காளி, குடமிளகாய், சீஸ் முதலியவற்றைத் தூவி லேசாக வெண்ணெய் தடவி மூடி வைக்கவும். வெந்ததும் இருப்பிப் போடாமல், காய்கறிகள் உதிர்ந்து விடாமல் ஜாக் கிரதையாக எடுக்கவும்.

இதிலேயே கேரட், பட்டாணி போன்ற காய்களைச் சேர்த்து வெஜிடபிள் பிசா செய் யலாம். பார்ட்டிக்கு என்றால் மு. பருப்பு, கிஸ்மிஸ் சேர்த்து 'ரிச்'சாகச் செய்யலாம். காளான் சாப்பிடுபவர் கள் அதையும் சேர்க்க லாம். உங்கள் அனுபவத் தையும், கற்பனையை யும் வைத்து விதவிதமா கப் பிசா செய்யலாம்.

- வனஜா
சுப்பிரமணியன்
பேலகரம்

இரண்டாம் பரிசு
ரூ. 300/-

பிர்னி

உறவினர் வீட்டு கிரகப்பிரவேசத்திற்காக வெளியூர் சென்று இருந்தோம். அவர்கள் வீட் டில் அக்கா, தங்கை, நாத்தனார் முதலியவர்கள் பக்கம் பக்கமாக வெவ்வேறு தெருவில இருக் கிறார்கள். ஏதோ 'கம்யூனிகேஷன் கேப்' பினால் மூன்று பேருமே தனித்தனியாக இழை கோலத்திற்கு நிறைய மாவு அரைத்து வைத்து விட்டனர். எனக்கொரு ஐடியா தோன்றிற்று. கிரகப்பிரவேசத்திற்கு ஸ்பெஷல் ஸ்வீட் 'டிஷ் ஷாக இதை வைத்தே 'பிர்னி' தயாரித்தால் என்ன என்று. உடனே இரண்டு லிட்டர் பாலும், மேலும் சில பொருட்களும் வாங்கி வரச் சொன்னேன்.

தேவையான பொருட்கள் :

பால் - 2 லிட்டர்,
அரைத்த அரிசி மாவு - 2 கோப்பை,

கொழுக்கட்டை செய்யும் போது கொலஸ்ட்ரால் பிரச்னை உள்ளவர்கள் தேங்காயைத் தவிர்த்து காரட்டைத் துருவிக் கொண்டு வெல்லத்துடன் சேர்த்து வதக்கிச் செய்தால் கூடுதல் சுவையுடன் இனிப்பாக இருக்கும். கொஞ்சம் வெல்லத்தைக் குறைத்து போட்டாலும் நன்றாக இருக்கும். அத்துடன் பாசிப் பருப்பை உதிரியாக வேகவைத்துச் சேர்த்தால் நன்றாக சேர்ந்து இருக்கும்.

- உஷா நாராயணன்.



சர்க்கரை - 2 கோப்பை,
ஏலக்காய் - 5 (அ) 6,
பாதாம் - 10 (அ) 12,
பிஸ்தா - 10 (அ) 15
தாழம்பூ எஸென்ஸ் - 2 சொட்டு (அது இல்லாவிட்டாலும் பரவாயில்லை)
குங்குமப்பூ - சிறிது (பாலில் ஊறவைத்தது)
சிறு மண்பாண்டங்கள் (இதுவும் அவரவர் இஷ்டம்)

செய்முறை :

அரைத்த அரிசி மாவு ரெடியாக இல்லாத வர்கள் ஒரு கோப்பை அரிசியை நன்றாக ஊற விட்டு பிறகு மிக்ஸரில் நைஸாக அரைத்துக் கொள்ளவும்

பாலை ஒரு வாணலியில் அல்லது நான்-ஸ்டிக் பானில் விட்டு நன்றாகக் காய்ச்சவும். ஸ்விடாமல் கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். சூட்டை சிம்மில் வைத்து அரைத்த அரிசி மாவை நன்றாகக் கலக்கி, கொஞ்சம் கொஞ்ச மாக ஊற்றி கிளறிக் கொண்டே இருக்கவும். சர்க்கரையையும் சேர்த்துக் கிளறவும். ஒரு பதினைந்து நிமிடங்களில் நன்றாகத் திக்காகும். கெட்டியாகும் வரை கைவிடாமல் கிளறி, ஆறி னதும் ஏலக்காய்ப் பொடி, விரும்பிய எஸென்ஸ் சேர்க்கவும். சிறு சிறு சொலிங் பௌல்களில் ஊற்றி, மேலே பாதாம் (சீவினது), பிஸ்தா முதலியன தூவவும். இதை ஃப்ரிஜ்ஜில் இரண்டு மணி நேரம் வைத்து விட்டு சர்வ் செய்யவும்.

மண்பாண்டங்கள் கலபமாகக் கிடைக்கும் பட்சத்தில் அவற்றில் ஊற்றினால், நன்றாகக் கெட்டியாக, செட் ஆகி மிகவும் குளிர்ச்சியாக நன்றாக இருக்கும். ஐஸ்க்ரீம் மாதிரி ஆளுக் கொரு மண்பாண்டத்தில் சேர்வ் செய்யலாம்.

'சில்வர் ஃபாயில்' இருந்தால் அதையும் மேலே போட்டு மேலும் அலங்கரிக்கலாம்.

- ஜெயஸ்ரீ சாய்நாத், புனே.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

ஸ்வீட் அண்ட் நட் புட்டிங்

தேவையான பொருட்கள் :
கெட்டியான தோசை மாவு - 1 கப்,
(உப்பு சேர்க்காத, புளிக்காத மாவு
பொடித்த சர்க்கரை - ¾ கப்,
துருவிய தேங்காய் - 1 கப்,
முந்திரி, கிஸ்மிஸ், பாதாம் - ¼ கப்,
பேக்கிங் பவுடர் - ½ டீஸ்பூன்,
வென்னிலா எஸென்ஸ் - 1 டீஸ்பூன்,
ஏலக்காய் - 1
வெண்ணெய், மைதா மாவு - சிறிதளவு

செய்முறை :

உப்பு சேர்க்காத, கெட்டியான தோசை மாவை அரைத்தவுடன் எடுத்து, தேங்காய் சேர்த்துக் கலக்கவும். பேக்கிங் பவுடரையும், பொடித்த சர்க்கரையையும் சலித்து, பின் மாவு கலவையில் சேர்த்து நன்கு கலக்கவும். பின் வென்னிலா எஸென்ஸ் சேர்க்கவும். (விரும்பு வோர் ஏலக்காய் பொடித்துச் சேர்க்கலாம்).

சற்று உயரமான பாத்திரத்தை எடுத்து அதில் வெண்ணெயைத் தடவி, சிறிது மைதா மாவை லேசாக அதன் மேல் தூவவும். மாவுக் கலவையை பாத்திரத்தில் ஊற்றவும். (சற்று மேலே பொங்கி வருவதற்கு இடம் இருக்க வேண்டும்). கிஸ்மிஸ், மற்றும் சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிய முந்திரி, பாதாம் ஆகியவற்றை, சிறிது மைதா மாவில் பிரட்டி எடுத்து, கலவையின் மேல் தூவவும். குக்கரில் சிறிதளவு தண்ணீர் விட்டு பாத்திரத்தை உள்ளே வைத்து ஆவியில் மீடியம் தீயில் வைத்து வேகவிடவும். (வெயிட் போடாதீர்கள்) 15 நிமிடங்களில் அருமையான புட்டிங் தயார். முட்டையில்லாமல், கொலஸ்ட் ரால் அதிகம் இல்லாத சத்துள்ள கலபமான புட்டிங் ரெடி. இதையே வேறு விதமாக செய்ய வேண்டுமென்றால், ஒரு கப் கெட்டி தோசை மாவில் உப்பு சேர்த்து, ½ கப் காய்கறிகளை

சேர்த்து (துருவிய காரட், பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், பச்சை மிளகாய், பட்டாணி, காலிஃப்ளவர்) மேலே 'சீஸ்' துருவிப் போட்டு ஆவியில் வேகவைக்கவும். புதுவிதமான 'வெஜிடபிள் புட்டிங்' ரெடி. புதினா சட்னியுடன் சுவைத்துப் பாருங்கள். ஆஹா!!!

- மீரா பாலசந்திரன், சென்னை - 101.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

திப்ப ரொட்டி

இட்லி வார்த்தபின் கொஞ்சமாக மீதமிருக்கும் அரைத்த மாவில் இந்த திப்ப ரொட்டி செய்யலாம்.

தேவையான பொருட்கள் :

அரைத்த (இட்லி) மாவு - 1 டபரா,
பச்சரிசி - 1 ஆழாக்கு,
மிளகு - 1 ஸ்பூன்,
சீரகம் - 1 ஸ்பூன்,
புளித்த மோர் - தேவைக்கேற்ப,
பெருங்காயம் - சிறிதளவு,
வறுத்த நிலக்கடலை - 1 கைப்பிடி,
கருவேப்பிலை - 2 ஈர்க்கு,
எண்ணெய் - 1 கரண்டி,
நெய் - 2 ஸ்பூன்,
உப்பு - தேவைக்கேற்ப.

செய்முறை :

1. 1 ஆழாக்கு பச்சரிசியை மிக்ஸியில் பெரும் பம்பாய் ரவை பதத்தில் உடைத்துக் கொள்ளவும். சலிக்க வேண்டாம்.

2. நிலக்கடலையையும் மிக்ஸியில் ஒன்றிரண்டாக உடைத்துக் கொள்ளவும்.

3. அரைத்த மாவுடன் உடைத்த அரிசி குருணையை சேர்த்து, திட்டமான உப்புடன் புளித்த மோரில் அடை மாவு பதத்தில் கரைத்து, அரை மணி ஊறவைக்கவும்.

4. மிளகு, சீரகத்தைப் பொடி செய்து, பெருங்காயத்துடன் மாவில் சேர்க்கவும்.

5. இத்துடன் பொடித்த நிலக்கடலையையும், கருவேப்பிலையையும் போடவும்.

6. வாணலியில் ஒரு கரண்டி எண்ணெய் விட்டு பதமாக காய்ந்தவுடன் நெய் 2 ஸ்பூன் விட்டு, மொத்த மாவையும், ஒரே தடவையாக ஊற்றி, மேலே மூடி, அடுப்பை சிம்மில் எரிய விடவும்.

7. ரொட்டியின் நிறம் பொன்னிறமாக வந்தவுடன் திருப்பிப் போட்டு நடுவில் துளை செய்து சிறிது எண்ணெய் விடவும். இப்பொழுது மேலே மூடக் கூடாது.

8. அடுப்பு சிம்மிலேயே எரியட்டும். ரொட்டி இருபுறமும் பொன் நிறத்துடன், மொறுமொறுவென்று ஆக வேண்டும்.

9. இந்த திப்ப ரொட்டி உண்பதற்கு மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

10. மிளகாய்ப் பொடி + நல்லெண்ணெய், சட்னி, சாம்பார், அவியல் என்று எத்துடனும் எளிதில் கூட்டணி அமைக்கும் சிற்றுண்டி இது.

- சியாமளா ராஜகோபால், சென்னை - 64.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

சூப்பர் பலாப்பழ ஆப்பம்

அரைத்த மாவு (இட்லி தோசைக்கு)
புழுங்கலரிசி+பச்சரிசி+உளுத்த மாவு
தம்ளர் (3+1+1 தம்ளர்)

இதில் அரைத்த மாவு - 350 கிராம் (அரிசி அரைத்தால்)

உளுத்த மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
பலாச்சுளை - 30 பொடியாக நறுக்கியது,
சர்க்கரை - 250 கிராம் (பொடியாக்கியது)
ஏலப்பொடி - 2 ஸ்பூன்,
முந்திரிப் பருப்பு - 20 பொடித்தது,
பொறிக்க நெய் - ¼ கிலோ,
தேங்காய்த் துருவல் - 1கப்

செய்முறை :

அரைத்த மாவுடன் ஒரு ஸ்பூன் உளுத்த மாவு கலந்து பலாச்சுளை துண்டுகளுடன் மறுபடி மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து சர்க்கரைப் பவுடருடன் ஏலப்பொடி, முந்திரி பொடித்தது, தேங்காய்த் துருவியது 1 கப் போட்டுக் கலந்து அடுப்பில் நெய் வைத்து, நிதானமாக அடுப்பை எரிய விட்டு, நெய் காய்ந்ததும் கரண்டியால் ஆப்ப மாவை ஊற்றிச் சிவக்க எடுத்து வடி தட்டில் போட்டு ஆறிய பிறகு சாப்பிடவும். சூப்பர் பலாப்பழ ஆப்பம்.

இதுபோல போண்டாவும் அரைத்த மாவில் போடலாம். காரத்திற்கு மிளகு போடலாம் தேங்காய்த் துருவலுடன்.

மறுநாள் தோசை வார்க்கலாம். த்ரீ இன் ஒன் டிபன்.

- எஸ். தனலட்சுமி, பெங்களூர்.



மருத்துவ சோதனைகள்

மனதிற்கு மருந்துகள் வேண்டாமே ப்ளீஸ்!

இப்பொழுது உடலில் ஏற்படும் உபாதைகளுக்குப் பெரும்பாலும் நம் மனநிலையே காரணம் என்று மருத்துவர்கள் பலர் நோயாளிகளுக்கு ஆன்டி-டிப்ரெஷன் மாத்திரைகளைக் கொடுக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். எனக்கும் இவ்வாறுதான் நிகழ்ந்தது.

குடும்பத்தில் நிகழ்ந்த ஒரு மரணத்தின் பிறகு உடல் சிறிது களைப்படைந்த நிலையில் மருத்துவரிடம் சென்றேன். அவர் ஒன்றும் இல்லை என்று கூறி என்னவென்று சொல்லாமல் ஆன்டி-டிப்ரெஷன் மாத்திரையைக் கொடுத்து விட்டார். அது எடுக்க ஆரம்பித்த பிறகு என் உடல்நிலை முன்பிருந்ததை விட மோசமாகி விட்டது. அசாதாரண களைப்பு, பலவீனம், மயக்கம், வாய்க் கசப்பு, கால் கை நடுக்கம், தூக்கமின்மை, மனதில் ஒரு பயம், கலவரம் என்று இவ்வாறு பல உபாதைகள். இரத்தப் பரிசோதனை அனைத்தும் நார்மல். எனக்கு என்னவென்றே புரியவில்லை.

பின்பு சில மாதங்கள் இவ்வாறு கஷ்டப்பட்ட பிறகு இறைவன்தான் என்னை வழிநடத்தினார் என நான் சொல்ல வேண்டும். ஏனென்றால் சற்றும் எதிர்பாராதவண்ணம் இன்டர்நெட் எனக்கு உதவியது. இன்டர்நெட்டின் மூலம் நான் எனக்கிருந்த அறிகுறிகள் அனைத்தும் அம் மருந்தின் பக்கவிளைவுகள் என அறிந்தேன். அது மட்டுமல்ல இம் மருந்துகள் எடுத்து முடித்த பின்னும் வித்டிராயல் எபெக்ட் பல மாதங்களுக்குக் கஷ்டப்படுத்தும் என்று கூறுகிறார்கள் இன்டர்நெட்டில் பல மருத்துவர்கள்.

மேலைநாடுகளில் இம் மருந்துகளை லட்சக்கணக்கான மக்கள் பல வருடங்களாக



உட்கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்களில் பலர் தாங்கள் அந்த மருந்தை எடுக்கும் போதும், நிறுத்திய பிறகும் அதிகமாகக் கஷ்டப்பட தங்கள் அனுபவங்களை விவரித்திருக்கிறார்கள் இன்டர்நெட்டில். பாதிக்கப்பட்ட சிலர் இம்மருந்துகளை தயாரிக்கும் கம்பெனியின் மேல் வழக்குத் தொடுத்துள்ளனர். இப்பொழுது அங்கு மருத்துவர்களும், பொது மக்களும் ஆன்டிடெப்ரெஸன்ட் அவ்வளவு பாதுகாப்பான மருந்துகள் அல்ல என்று உணர்ந்து வருகின்றனர்.

இந்தியாவிலோ இன்னும் அந்த விழிப்புணர்வு வரவில்லை. மருத்துவர்கள் லட்சக்கணக்கான மக்களுக்கு இம் மருந்துகளை இதன் பக்கவிளைவுகளைப் பற்றிச் சிந்திக்காமல் கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் முதுகுவலி என்று மருத்துவரிடம் சென்ற போது மற்ற மருந்துகளுடன் சேர்ந்து இந்த ஆன்டி-டிப்ரெஷன்டையும் கொடுத்திருக்கிறார்கள். என் தோழியின் வயதான மாமனாருக்கு இம் மருந்தைக் கொடுத்து அவருக்கு இரவில் பயங்கரமான கனவுகள் வர ஆரம்பித்திருக்கின்றன. இம் மருந்துகள் நேராக நம் மூளையைச் சென்று தாக்குகின்றன. அதிலிருக்கும் 'செரோட்டினின்' என்னும் இரசாயனத்தின் அளவை அதிகரிக்கின்றன. இது 50 சதவீத பேருக்கு பக்கவிளைவுகளையும், வித்டிராயல் பிராப்ளம்களையும் ஏற்படுத்துகின்றது.

மருத்துவர்கள் இம் மருந்துகளை ஏதோ வைட்டமின்கள் போலக் கொடுப்பதை நிறுத்த வேண்டும். அவசியம் இம் மருந்துகள் நோயாளிக்குத் தேவையா என்று நன்றாக பரிசீலனை செய்த பின்னரே கொடுக்கப்பட வேண்டும். நம் நாட்டில்தான் யோகா போன்ற எத்தனையோ அருமையான முறைகள் இருக்கின்றனவே நம் மனதை அமைதியாய் வைத்துக் கொள்ள. மனதிற்கு அநாவசியமாக பயங்கரமான மருந்துகள் எதற்கு?

- வி. ப்ரியா

ஒரு சகோதரி வேப்பெண்ணெய் காய்ச்சி தொண்டையில் ஊற்றுவதால் ஆஸ்துமா நோய் குணமாவதாகக் கூறியுள்ளார். அது அவருக்கும், அவர் சொன்ன பலருக்கும் பலன் தந்திருக்கலாம். இதை குழந்தைகளுக்குப் பயன் படுத்தும்படி குறிப்பிடவில்லை என்றாலும், குழந்தை நல மருத்துவர் என்ற முறையில் இந்த வைத்தியத்தைக் குழந்தைகளுக்குச் செய்ய வேண்டாம் என்றே கூறுகிறேன்.

இப்போதும், தமிழ்நாடு மற்றும், ஆந்திர மாநிலங்களில் கிராமப்புறங்களில், குழந்தைகளுக்கு, அதிலும் அண்மையில் பிறந்த பச்சிளங் குழந்தைகளுக்கும் கூட இளைப்பு மற்றும் மார்ச்சளி கண்டால் வாயில் வேப்பெண்ணெய் புகட்டும் பழக்கம் இருக்கிறது. ஒரு வேளை அல்லது இரண்டு வேளை புகட்டுவதாலேயே குழந்தைகள் மிகுந்த ஆபத்தான நிலைமையில் வலிப்பு அல்லது 'கோமா' என்னும் மயக்க நிலையில் எழும்பூர் குழந்தைகள் நல மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு வரப்படுகிறார்கள். தீவிர மருத்துவ சிகிச்சைக்குப் பின்னரே இக் குழந்தைகள் காப்பாற்றப்படு



கின்றன. கொண்டு வரப்படும் குழந்தைகளின் பெற்றோரிடம் வேப்பெண்ணெய் புகட்டப் பட்டதா என்ற விவரம் தவறாமல் கேட்கப் படுகின்றது.

பெரியவர்கள் தொண்டையில் ஊற்றும் எண்ணெயை அப்படியே குடிக்கலாம். ஆனால் இதே முறையில் குழந்தைகளுக்கு வேப்பெண்ணெய் புகட்டும் போது, புரையேறி எண்ணெய் மூச்சுக் குழாயை அடைப்பதால் 'நிமோனியா' காய்ச்சல் வரும் அபாயமும் உண்டு. ஐந்து வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வேப்பெண்ணெய் புகட்டுவது மிகுந்த ஆபத்தில் முடியும்.

- டாக்டர். கோதை நாயகி

சுத்த தேகம்



உடலுக்கு நோய் வந்தால் மருத்துவ சிகிச்சை செய்து குணமாக்குதல் பலவிதம். அலோபதி, சித்தா, ஆயுர்வேதம், யுனானி, ஹோமியோபதி, இயற்கை மருத்துவம், மலர் மருத்துவம், அக்குபங்சர் போன்ற பல வகை சிகிச்சை முறைகள் இருந்தும் மனித இனம் இன்னும் பல வகை நோய்களின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகிறது.

இன்றைய வைத்திய முறையின் தோல்விக்கு முக்கியக் காரணம், நோயின் மூலகாரணத்தைத் தெளிந்து வைத்தியம் மேற்கொள்ளப்படாததே ஆகும்.

இன்றைய மருத்துவர்கள் நோயை வெறும் உடல் சம்பந்தப்பட்டது என்று மட்டும் எண்ணுகிறார்கள். உடலுக்குப் போதுமான மருந்து கொடுக்கப்பட்ட பிறகு அதனால் எந்த வித பயனும் தென்படாமல் போகும் பொழுதே, இந் நோய் மனம் சம்பந்தப்பட்டதாக இருக்குமோ என்று சந்தேகிக்கிறார்கள்.

நீண்ட காலமாக மனத்திற்குள் அடக்கப்பட்ட எண்ணங்கள், ஆசைகள், வருத்தங்கள் போன்றவையும், உடலின் செயல்பாட்டில் ஓர் இணக்கமின்மையைத் தோற்றுவிக்கின்றன.



மனம் சீர்படாத வரை எந்த மருத்துவமும் நிரந்தரப் பலனளிப்பதில்லை. இதனால்தான் டாக்டர் எட்வர்டு பாக் "Disease is the end product of our thoughts" என்று கூறுகிறார். ஆசை, கோபம், பொறாமை, கடும் பற்று போன்ற உணர்வுகள் மிகச் சாதாரணமாக எல்லா மனிதரிடத்தும் காணப்படுபவைதான். இவை எப்படி ஒரு மனிதனை நோய்வாய்ப்படுத்தும் என்ற கேள்வி எழ வாய்ப்பிருக்கிறது.

இவ்வெண்ணங்கள் மூலம் மனிதன் தன்னை அறியாமல்தான் இது காறும் சேர்த்து வைத்திருக்கும் தெய்வீக சக்தியின் ஆற்றலை சிறிது சிறிதாக இழக்கிறான்.

தெய்வீக சக்தி என்றால் என்ன என்ற கேள்வி இப்பொழுது நம் முன்னே எழுகிறது அல்லவா?

இந்து மதத்தில் கடவுள் என்றும் கிறித்துவத்தில் பரிசுத்த ஆவி எனவும், மகரிஷி மகேஷ் யோகி Creative intellegence என்றும், வேதாத்ரி மகரிஷி ஜீவகாந்த சக்தி என்றும் the universal life force என்றும் கூறுவதுதான் இந்த தெய்வீக சக்தி அல்லது "Energy of pure intellegence"

எங்கும் நிறைந்திருக்கும் இந்த காஸ்மிக் ஃபோர்ஸ் என்பது ஒரு பௌதிகனின் பார்வையில் வெப்பகாந்த சக்தி என்று பெயர் பெறுகிறது. பெயர் எதுவாயிருந்தாலும் இந்தச் சக்திதான் மனிதனை இயக்குகிறது என்பதில் சந்தேகமில்லை.

இச் சக்தியின் ஒரு சிறு துளிதான் ஒவ்வொரு மனிதனின் உள்ளும் எண்ணற்ற விந்தைகளை புரிந்து கொண்டிருக்கிறது. இச் சக்தி நிறைவற ஒரு மனிதனிடம் இயங்கும் பொழுது அவன் நல்ல ஆரோக்கியமான நிலையில் இயங்குகிறான்.

இச் சக்தியில் குறைவு ஏற்படும் பொழுது நோய் வாய்ப்படுகிறான்.

இச்சக்தியை நீக்கமற பெறுவதே நோயற்ற வாழ்க் கைக்கு அடித்தளம் அமைக்கும் முறை யாகும். சரி, இச் சக்தியை நீக்கமற பெறுவது எப்படி என்பதே நம் முன் எழும் கேள்வி யாகும்.

இச் சக்தியை நாம் பல வழிகளில் பெற லாம். இதில் முக்கியமானது தியான முறையா கும். தியானமே உடம்பில் உள்ள ஆன்மாவை சுத்தப்படுத்த முடியும். அப்படியே சுற்றுச் சூழ லில் அசுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டாலும் தியானத்தால் விரைவில் குணப்படுத்த முடியும். இதைத்தான் ஆன்மீகம், தெய்வ வழிபாடு என்ற பாதையில் அத்தனை இதிகாசங்களும், கிரந்தங் களும் மற்றும் அனைத்து மத நூல்களும் எடுத் துக் கூறுகின்றன.

இச் சக்தியைப் பெறும் மற்றுமொரு வழி ரெய்கி முறையாகும். இம்முறை மூலம் உல கத்தை இயக்கிக் கொண்டிருக்கும் இச் சக்தியை நாம் பெறலாம். இச் சக்தி, நம்மில் இயங்கும் ஏழு சுரப்பிகளையும், (அட்ரீனல் கிளாண்ட், கோனார்ட் கிளாட், பான்கிரீஸ் கிளாண்ட், தைமஸ் கிளாண்ட், தைராய்ட் கிளாண்ட், பிட்யூட்டரி கிளாண்ட் மற்றும் பீனியல் கிளாண்ட்) இயங்க வைத்து, நமது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கிறது. இதனையே நமது சித்தர்கள் ஆதார சக்கரங்கள் எனப் பெயரிட்டு, மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிபூரகம், அநாகதம், விசுத்தி, ஆக்ஞ ஸ்தானம், ஸகஸ்ராரம் என்ற பெயர்களால் அழைத்தனர்.

இச் சக்தியை நாம் மற்றொரு முறையாலும் பெறலாம். அதுவே அக்குபங்சர், அக்குப்ரஷர், டச் ஹீலிங் போன்ற முறைகளாகும்.

ஒரு சிறிய மெல்லிய ஊசியின் துணை கொண்டோ, அதுவும் இல்லாமலோ கூட இச் சக்தியினை நாம் உடலில் பரவச் செய்யலாம். சாதாரணமாக ஒரு மனிதன் தன் வெறும் விரலைக் கொண்டே கூட வைத்தியம் செய்யும் நல்ல முறை இது. இதில் மருந்து இல்லை. ஆனால் வியாதியே ஒரு மாயம் போல் மறைந்து விடும் தன்மையைக் காணலாம்.

வெப்ப காந்த சக்தியானது உடலில் எங்கும் தடையில்லாமல் ஊடுருவக் கூடுமானால் அங்கு வியாதிகள் இருக்காது.

இச் சக்தியின் ஊடுருவலில் தடை ஏற்படுத் தும் காரணங்களை நாம் இப்பொழுது காணலாம்.

நம் எல்லோருக்கும் தெரிந்த உலோகங் களான தங்கம், வெள்ளி, இரும்பு இவற்றின் துணைகொண்டு இதனைத் தெரியலாம். இரும்பு அனைவருக்கும் தெரிந்த உலோகம்.

இதன் மூலம் நாம் வெப்ப சக்தியைக் கடத்தும் பொழுது இழப்பு போக, குறைந்த அளவு சக்தியே உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

அதே வெப்ப சக்தியை ஒரு வெள்ளி கடத்தி மூலம் கடத்தும் பொழுது அதிக அளவு சக்தி உபயோகப்படுத்தப்பட்டு, குறைந்த அளவு இழப்பு ஏற்படுகிறது. இதையே நாம் ஒரு தங்க உலோகம் மூலம் கடத்தும் பொழுது மிகக் குறைந்த இழப்புடன், முழுமையான அளவிற்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது.

இதன் காரணம் என்ன? இவ்வுலோகங் களின் கடத்தலில் ஏற்படும் தன்மையே, உப யோகமான வெப்ப சக்தி நம்மை அடைவதற் குக் காரணமாகிறது. அதைப் போன்றே வெட்டவெளியில் எங்கும் நிறைந்திருக்கும் தெய்வீக சக்தியைப் பெறுவதில் நம்மிடையே இருக்கும் தடையை நீக்க நாம் பயில வேண்டும்.

இத் தடைக்கு முழுமுதற் காரணம் நமது மனம் ஆகும். இந்த மனமானது, ஆசை, அழுக் காறு, கோபம் போன்ற பல்வேறு அழுக்குகளை தன்னிடமிருந்து அகற்றும் பொழுது மனம் சுத்தமாகிறது. சுத்தமான மனதில் இழப்புகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன. இழப்புகள் (தடைகள்) தவிர்க்கப்படும் பொழுது கடத்தல் அதிகமா கிறது. எனவே எண்ணங்கள் தூய்மைப்படும் பொழுது தேகம் சுத்த தேகம் ஆகிறது. தடை யின்றி விரைவாக தெய்வீக சக்தியினைப் பெற சுத்த தேகம் மிகவும் அவசியம்.

இந்து தத்துவத்தின் அடிப்படையே இத் தெய்வீக சக்தியை நாம் முழுமையாகப் பெறு வது. நாம் கோவில்களில் கடவுளை வணங்கும் பொழுதோ, சித்த புருஷர்களைச் சந்திக்கும் பொழுதோ இரு கைகூப்பி தொழுது நமது ஆரோக்கியத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள் கிறோம் என்பதே உண்மை.

இதனையே

இடக்கை வலக்கை இரண்டையும் மாற்றித்
துதிக்கையால் உண்பார்க்குச் சோரவும் வேண்டாம்
உறக்கத்தை நீக்கி உணரவல் வார்கட்
கிறக்கவும் வேண்டாம் இருக்கலு மாமே

என்று திருமூலர் கூறுகிறார்.

இதனை நாம் விஞ்ஞான அடிப்படையில் பார்க்கும் பொழுது வலது கரம் உஷ்ணம், இடது கரம் குளிர்ச்சி, வலது கரம் சிவன், இடது கரம் சக்தி. பௌதிக முறைப்படி ஒரு முனை உஷ்ணமாகவும், மறுமுனை குளிர்ச்சி யாகவும் இருக்கும் பொழுது அங்கு காந்த அலைகள் பாய்ந்து ஓடுகின்றன. அதே போல், வலக்கரமும் இடக்கரமும் சேரும் பொழுது, தெய்வீக சக்தி வலது கரத்திலிருந்து இடது கரம் நோக்கிப் பாய்கிறது. உடனடியாக உச்சந்தலை வழியாக இச் சக்கரம் வலது கரத்தை வந் தடைந்து தனது சுழற்சியைத் தொடர்கிறது.

ஆகவே இந்தக் கரம் குவிப்பதே சிறந்த மருத்துவ ஆற்றல் வாய்ந்தது.

கரங்குவியார் உள்மகிழும் கோன்கழல்கள் வெல்க.

இத் தெய்வீக காந்த சக்தியினை நாம் இயன்ற வரையில் பெற்று, தடைகள் நீங்கப் பெற்று அச் சக்தியினைத் தக்கவைத்துக் கொண்டால் அதுவே ஆரோக்கியம். இது ஒவ்வொருவரின் கையிலும் இருக்கிறது. அவர் களே அவர்களுக்கு மருத்துவர்கள். மருத்துவரை நாடி மருந்துகளை நாடிச் செல்ல வேண்டிய தில்லை. தேவை நம்பிக்கையும், பொறுமையும் சுத்த தேகமும் மட்டுமே.

இதனால் ஆரோக்கியமான வாழ்வு மட்டு மின்றி மரணமிலாப் பெருவாழ்வு பெறவும் முடியும். ஆகவே ஆன்மீக சக்தியை கூட்டி அத னால் அறிவின் திறனை அதிகரித்து, மன வலி மையைப் பெருக்கி ஆரோக்கியத்தைப் பெற்று வாழ்வில் பிரச்சனையின்றி அனைவரும் வாழ எல்லாம் வல்ல அருட்பேர் ஆற்றலை வேண்டு கிறோம்.

— ப. நாகலிங்கம், பிருந்தா சங்கர்

சாதாரணமாக எப்பொழுதும் அவியல் செய்வதை போல் அல்லாமல், வித்தியாசமாக என்ன செய்வது என்று நினைத்தேன். தேங்காயை அரைத்துப் பாலெடுத்து அவியலில் சேர்த்து விட்டு, பச்சை மிளகாயைத் தனியாக அரைத்தேன். ஆனால் தயிரைச் சேர்க்கவில்லை. டேஸ்ட் ஊரைத் தூக்கியது.

- சித்ரா.



திருமண மலர்

 மணமகள் தேவை

❖ ஐயர், வடமாள், ஹரிதம், ஆயில்யம், 37/5' 3500 எல்.எல்.சி. தனியார் பணி, சுத்த ஜாதகப் பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய தில்லை. ஃபோன் : 0431-630618 பெட்டி எண் : 18271

❖ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், வாதூலம், சுவாதி, 40/5.11"/ பி.ஏ., ரூ. 8000/- சினிமா இசைத் துறை, சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், குழந்தை இல்லை. தகுந்த மணப்பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 18272

❖ Vadamal, Bharatwajam, Visakam 3 padam, 29/174/ BA (Corp) Senior Executive ETA Group Delhi. 18,000/ -p.m. seeks girl preferably employed. Send horoscopes to Box No. 18273

❖ 6 ft, tall, fair and handsome Tirunelveli, Saiva Pillai boy, 28/B.E./Pooradam, seeks alliance from tall, educated, fair, good-looking girl from a respectable family. Contact with horoscope to Box No. 18274

❖ Iyer, Vadama, Srivatsa, Pooradam, 27/170cm, Graduate MBA, Sales Manager in Multi National Company, Four Lakhs, Annual Salary seeks graduate bride from respected family. Respond Horoscope to Ph : (0712-231381) Box No. 18275

❖ தென்கலை ஸ்ரீவத்ஸம் சதயம், 34/165 இந்தியா வெங்கும் மாறுதலுக்குட்பட்ட L.D.C.க்கு (தற்சமயம் மதறாஸ்) அதே போல மாறுதலுக்குட்பட்ட LIC, Bank, Undertaking அலுவலகங்களில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. ஜாதகம் பார்க்கும் வழக்கமில்லை. பிராமண வகுப்பைச் சேர்ந்தவர்கள் யாரும் நட்சத்திரத்துடன் விண்ணப்பிக்க லாம். பெட்டி எண் : 18276

❖ Blind Iyer Brahmin, 43, Srivatsam, Hastham, fair, PG, working, 5 figure, Monthly Income Offering comfortable life, desires kindhearted, dedicated Brahmin spouse need not work. Box No. 18277

❖ பிராமின், மராத்தி ஸ்மார்த்த தேசிஸ்தா, பிரதமாத்ரேய கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், 29/5.7"/7000 எம்.காம்., டி.சி.ஏ., சொந்த வீடு, சொந்த வியாபாரம், வரனுக்கு பட்டதாரி மணமகள் தேவை. விவரம் ஜாதகத்துடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 18278

❖ Wanted graduate, domestic, Hindi knowing, fair girl for Vadamal, Iyer, Rohini Koushika age Boy 30 years/ 5.4" Private firm near Nagpur salary 5000/- Contact : (07152) 44349 No liabilities. All elder sisters married. Box No 18279

❖ ஐயர், வடஆற்காடு, வாதூலம், திருவோணம், 27/ 183 செ.மீ., M.Com., D.T.Ed., அரசு ஆசிரியர், தாம்பரம், ரூ. 7,300 உள்ள அழகான பையனுக்கு படித்த இதே இன அரசு/தனியாரில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஃபோன் : 044-2325616 பெட்டி எண் : 18280

❖ ஐயர், வடமாள், சுவாதி, 178/35 +2 மற்றும் ITI பௌருகுத்ஸ கோத்திரம், சொந்த வியாபாரம் (கன்ஸ்யூமர் பொருட்கள்) ரூ. 7000/- மாத வருமானம் பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஃபோன் : 555610 வைத்தியநாத ஐயர். பெட்டி எண் : 18281

❖ Vadama, Iyer, Maudgalya, Swathi, 34/180/20,000/ Professionally qualified, employed, Chennai, Legal Divorcee, unconsummated marriage, seeks graduate girl. Home-loving with good family background. Contact with horoscope to Box No. 18282

❖ Iyer, Brahacharanam, Rohini, 27/167cm/B.Tech., M.B.A. Rs. 32,000/- MNC Deputy Manager, Chennai. seeks professionally qualified employed girl. Box No. 18283

❖ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Swathy, 27/180, fair, MCA, Software Professional, USA, clean habits, seeks alliance from fair, good-looking girls with BE (Computer Knowledge) BE (CS)/MCA. Contact : 2422031 Box No. 18284

❖ Alliance invited for Iyer, Vadamal, Srivatsam, Kettai Boy 30/160/6000/BETE/Private Sector Engineer/ Own House, propertied seeks bride from decent family. Ph : 0413-200982, 04146-20414 Box No. 18285

❖ Vadamal, Kousigam, Brothers 1. Chittirai, 35/ 165cm/4000/Steno Pvt.Co., seeks Non-graduate employed girl. 2. Pooram, 29/168cm/DME, 15000/- Sr. Engineer Reputed Concern seeks employed graduate girls. Send horoscope to Box No. 18286 Ph : 6522050

❖ Wanted bride for Naidu-Reddy parentage boy, 32/ 166/2000, hearing impaired, data entry operator, Pvt. firm, socially active, owns a shared flat in Chennai. Caste no bar. Ph : 3774288 email:mjh_1962@yahoo.com Box No. 18287

❖ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Revathy, 25/173cms, B.Com., PGDCA, Programmer Reputed Company, Chennai, 15,000 p.m. only son, own house seeks homely, graduate, good looking girl. Contact No. 044-4802798 with horoscope family details to BoxNo. 18288

❖ Vadama, Athreya, Tiruvathirai, 38/167, D.E.E. salary Rs. 9000/-p.m. seeks suitable any Brahmin girl employed/not employed below 36 from decent family. Simple marriage. Divorcee/widowers excuse. Contact 811 6982 Box No. 18289

❖ Sengunther Boy, Arudhra, B.Tech., presently employed at USA as software engineer will be settled

அறிவிப்பு: திருமணமலர் பகுதிக்கு வருகின்ற விளம்பரங்களில் மங்கையர் மலரின் கோட்பாடுகளுக்கு இசைவில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமானால் அதனை மாற்றவோ நீக்கவோ, ஆசிரியருக்கு உரிமையுண்டு.

only at Tamil Nadu. Seeks graduate below 23/165, fair, looking girl from a respected family. Box No. 18290

❖ Alliance invited for 2 Thengalai Iyengar boys, Kousika Gothram, Pooratathi/33/+2/Rs. 4500/- p.m. and Aswini/31/BA/Rs. 7000/-p.m. Resepctively. Box No. 18291

❖ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், வாதூலம், மிருகசீரிஷம், பிகாம், 33/176 செ.மீ., சுயதொழில் (ஸ்டாம்ப்-வெண்டர்) ரூ. 16,000/- மாத வருமானம், வசதியான வரனுக்கு குடும்பப் பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 18292

❖ Iyer, Astasahasram, Uthiram, 31, 5.4" (DEE) Pvt.Ltd., Chennai. Rs. 11000/- Subsect acceptable. Wanted graduate girl, send horoscope to Box No. 18293

❖ மாத்வா, கன்னடா, பிராமணர் B.Sc., PGDCS, 32. தனியார் நிறுவனம், ரூ. 4500/- (6 வருடத்திற்கு முன்பு வலது பக்க நுரையீரலில் அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது) இப்பொழுது நல்ல ஆரோக்கியமாக உள்ள வரனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. உடல் சற்று ஊனமுள்ள/குழந்தையில்லாத சட்டப்படி விவாகரத்தான வர்கள்/விதவைகளும் விண்ணப்பிக்கலாம். பிராமணரில் எப்பிரிவும் சம்மதம். எளிய திருமணம். பெட்டி எண் : 18294

❖ ஐயர், வடமாள், வாதூலம், ரோகிணி 29, BCS, C.A. (final) Oracle application, Business Manager, Paramount Technologies, Chennai, ரூ. 13,000/- சிகப்பு நிறம், உயரம் 6 அடி. குடும்பப்பாங்கான பட்டதாரி பெண் தேவை. தொடர்பு தொலைபேசி : 4869978. பெட்டி எண் : 18295

❖ Iyer, Vadamal, Bharani, Bharadwajam, Bachelor, Graduate, 41/180cms, Manager MNC, Chennai. seeks graduate girl from respectable family. No demands. Reply with horoscope to Box No. 18297

❖ Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Tirunelveli Origin, Pooram, B.E., Computer, December 1970, 178cms., Project Leader, Software, MNC, Mumbai, Rs. 9 lakhs per annum (gross), fair, slim, handsome, clean habits, strong character, affectionate, jovial, from educated family of respected lineage. Girl sought, preferably same sect, hailing from Tamil Nadu or Tiruvandrum and nearby districts of Kerala, tall, slim, fair, distinctly good looking, traditionally brought up, articulate, joyful, graduate any field, home loving, not keen on long term career, with sound family background. Mature parents, seeking genuine happiness for their daughter, please respond with horoscope and complete details to Box No. 18298

❖ Iyer, Vadamal, Kaundinya, Anusham, 41/163/18000 Officer Central PSU clean habits fair, bachelor seeks suitable alliance employed/unemployed subsect acceptable. Reply with bio-data horoscope to Box No. 18299

❖ தமிழ், ஐயர், வடமாள் (சுக்லயஜுர்), பாரத்வாஜம், உத்திராடம், 5.3", 29/பி.ஈ. (எலக்ட்ரானிக் அண்ட் கம்யூனிகேஷன்) மாதம் நல்ல சம்பளம், வலது கால் போலியோவினால் சற்று சாய்ந்து நடப்பார், தற்சமயம் யு.எஸ்.ஏ.வில் சீனியர் டிசைன் என்ஜினியர் ஆகப் பணியிலுள்ளார். டிகிரி படித்த கம்ப்யூட்டர் தேர்ச்சி பெற்ற குடும்பப்பாங்கான வேலையில் உள்ள/இல்லாத மணப்பெண் தேவை. ஃபோன் 044-6584929. பெட்டி எண் : 18300

❖ இந்து நாடார், வயது 29, ரூ. 5000/- எம்.ஏ. படித்து திருச்சியில் தனியார் நிறுவனத்தில் பொறுப்பாளராக பணிபுரியும் தீய பழக்கமற்ற பையனுக்கு, படித்த வேலையிலுள்ள/வேலை செய்ய விருப்பமுள்ள மணப்பெண் தேவை. பெற்றோர் இல்லை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 18301

❖ Iyer, Vadama, Athreyam, M.Com., 43/170/6500/ Pvt/Tirupur seeks girl around 35 years. Subsect no bar. Box No. 18302

❖ சைவ ஆர்ய வைஸ்யா, வயது 30, மூல நட்சத்திரம், மாதம் ரூ. 5000/- சம்பாதிக்கும் அழகுள்ள மணமகனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 18303

❖ Iyer, Shadamarshana, Brahacharnam, Bharani 28 Engineer working in a good company at Delhi requires fair, slim, professionally qualified working girl Subsect no bar. Reply to Box No. 18304

❖ Vadama, Srivatsa, 38/165/Swathi, fair, BE, Mech., Own Business, I.T.P.R. Singapore, seeks graduate girl. Box No. 18305 Phone No. 2378402.

❖ Vadamal, Bharathwajam, Magam, 40, B.Sc., Private 15,000 Legal divorcee seeks fair homely Iyer girl below 32 from poor family. Issueless divorcees accepted. Send details to Box No. 18306

❖ Iyer, Brahacharanam, Kaundinya, Mrigasirsham, 30/173/10,000. Handsome, M.Sc., AIII, LIC higher grade Assistant, seeks educated home-loving girl from respectable family. Phone (0452) 562854 Box No. 18307

❖ Iyer, Vadamal, Kausika, Hastham, M.Sc., 30/U.S.A. US $8000, 5'.10" Greencard holder seeks Vadamal/ Brahacharanam/Ashtasahasram girls 25-28 years M.C.A./Software professional employed studying U.S./ India Phone : 044-4803285 Box No. 18308

❖ Iyer, Vadamal, Srivatsa, Ayilyam-4, 29/165/15000 B.E. Software Engineer, M.N.C., Chennai, seeks fair, graduate preferably employed Iyer Bride from decent family. Send horoscope with family details. Phone 044-2430331. Box No. 18309

❖ Wanted Iyer bride, Good-looking, Home-loving for Iyer B.E., Koundinyam, Chatayam(1), 41/170cms, Handsome, clean habits, Dy.Gl.Manager Reputed co., 4.50 Lakhs Annum, Divorcee By Mutual Consent, A male child 6 years. With child's Mother, Having no encumbrances. Simple marriage. Horoscope with details to Box No. 18310

❖ வசதியுடைய 10 லட்சம் மேல் சொத்து, கார் உடைய தொழிலதிபருக்கு, வயது 34, கல்யாணமாகி ஒரு வாரத்திலேயே பிரிந்து, விவாகரத்து எதிர்பார்த்துள்ள குறையேதும் இல்லாத வரனுக்கு, படித்த, பரந்த மனமுள்ள இந்துமத பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 18311

❖ Iyer, Vadama, Sandilya, Aswini, 32/180/12000, M.A., PGDCA, Leading Shipping firm, Own Flat at Chennai. Seeks tall, good looking, graduate working bride. Apply

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் முதல் 30 வார்த்தைகளுக்கு ரூ. 400/- அதிகப்படியான வார்த்தை ஒவ்வொன்றுக்கும் ரூ. 15/-

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில்கள் அனுப்ப கடைசி தேதி 10/3/2002. பதில்கள் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி: பெட்டி எண்: .... C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

with horoscope to Box No. 18312

❖ **Vadama, Srivatsam, Avittam, 27/176/10,000, Architect, employed, Own House, well-to-do family, seeks, fair, good-looking, graduate girls. Apply to Box No. 18313**

❖ தேவர் மறவர் பிரிவு, வயது 35, உயரம் 5.6', புனர்பூசம் நட்சத்திரம், சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 20,000/- அழகுள்ள மணமகனுக்கு நல்ல பண்பும் அழகுமுடைய மணமகள் தேவை. விவரங்களை அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 18314

❖ முதலியார், வயது 33, உயரம் 5.9' நட்சத்திரம் புனர்பூசம், சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ. 20,000 அழகுள்ள மணமகனுக்கு நல்ல பண்பும் அழகு முடைய மணமகள் தேவை. விவரங்களை அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 18315

❖ **Tanjore Iyer, Vadamal, Bharatwajam, Pooratadhi 4, 33/172/25,000, M.B.M., C.I.M.A. (UK) fair, good build wellknown National Daily executive Bangalore. Comfortably placed family. Looks for graduate, Comp.literate, good-looking girl, only from humble small family. Expected simple wedding. Details contact Mr. Sundaram. 080-3322133. Box No. 18316**

❖ வடமாள், ஆத்ரேயம், அஸ்வினி, 31, பி.எஸ்ஸி., 8000, தனியார் பெங்களூர் தொற்றும் தன்மையற்ற குண மடைந்து கொண்டிருக்கும் சரும நோயுள்ள வரனுக்கு படித்த வேலைக்குச் செல்லும் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகள் தேவை. தொடர்பு : எஸ். ராமசுப்ரமணியன், ஃபோன் : 080-674 6575 பெட்டி எண் : 18317

❖ **Iyer, Vadamal, Koundinyam, Ayilyam, 1964, 162cm, S.S.L.C., Document Writer, Real Estate Business 12,000/-p.m. seeks suitable bride. Box No. 18318**

❖ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், திருவாதிரை, பி.காம்., வங்கிப் பணி, 33/165 பணிக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 18319

❖ **Iyer, Vadamal, Srivatsam, Anusham, 28/185/fair, B.Com., ICWA Inter, Salary Rs. 10,000/-p.m. Public Limited Co., Commercial Asst. seeks educated working girl. Subsect no bar. Phone : 4416360 Send horoscope to Box No. 18320**

❖ ஐயர், பாரத்வாஜம், சதயம், 36/எம்.பி.ஏ. நல்ல சம்பளம் பெறும், நல்ல பழக்கமுள்ள பையனுக்கு படித்த பெண் தேவை. சென்னையில் சொந்த வீடு உள்ளது. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 18321

❖ **Vadagalai, Vadhoolam, Kettai, very fair, 33/7500, +2, Diploma in Computer, Asst.Manager, Freight Forwarding Shipping Co., seeks unemployed domestically well trained fair girl. Phone : 2442903 Box No. 18322**

❖ **Vadakalai, Sadamarshanam, Kettai, 29/180, fair, B.Com., purchase Officer, Rs. 10,000/- Reputed Garment MFG & Export Company, Bangalore, seeks good looking qualified girl, Send horoscope with family details to Box No. 18323**

❖ சைவப் பிள்ளை, 27, 171 செ.மீ., பூராடம், எம்.டெக்., பெங்களூரில் எம்.என்.சியில் சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், ரூ. 30,000 நிரந்தரப் பணியிலுள்ள நல்ல நிறமும் நல்ல தோற்றமும் உடைய மணமகனுக்கு நல்ல நிறமும் நல்ல தோற்றமும் கொண்ட PG/BE/MCA படித்த 25 வயதிற்கு குறைவான நல்ல குடும்பப் பின்னணி கொண்ட மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 080-3408583 பெட்டி எண் : 18324

❖ **Iyer, Brahacharanam, Kaundinya, Mrigaseersham-3, B.Tech (Mech)/PGDMS/28/163cms, Executive Rolta, presently at Mumbai, very pious clean habits seeks fair, professionaly qualified girl with traditional values from respectable family. Subsect acceptable. Box No. 18325**

❖ **Iyer, Ashtasagasram, Pourgutsam, Pooram, Boy 27, 153cm., DECE, B.Sc., 13,000/- HVF.Avadi Chennai own house seeks graduate well employed girl from decent family. Subsect acceptable. Contact : Mr. S. Swaminathan, Phone : 5513942 (5513942) Box No. 18326**

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜம், விசாகம், 29/7000/ பிரைவேட், (UCAL Group) வரனுக்கு தகுந்த வேலைக்குச் செல்லும் பெண் தேவை. (சொந்த ஊர், திருச்சி, ஒரே பையன்) பெட்டி எண் : 18327

❖ **Iyer, Vathimal, Kasyapa, Chithirai B.Sc., 30, 170cms, Rs. 7000, Bank Clerk, Sukiran, Sani in Seventh House requires employed girl with Guru/Sukiran/Sani/Ragu/ Ketu in eighth place. Subsect no bar. Phone : 0431-770880. Box No. 18328**

❖ 42 வயது, 178 செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., வசதியான தொழிலதிபருக்கு குமரி மாவட்டத்தைச் சார்ந்த வாழ்க்கைத் துணை தேவை. சட்டப்படி விவாகரத்தான வர்/விதவைகளும் கூட விண்ணப்பிக்கலாம். ஜாதி, மதம் தடையில்லை. பெட்டி எண் : 18329

❖ சோழிய வெள்ளாளர், சைவம், 40/170/எம்.எஸ்ஸி., மத்திய சர்க்கார், பெங்களூரில் ஆபீசராக வேலை, மணமகனுக்கு அதே இனம் கார்காத்தார் சைவ பிள்ளை, பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத் துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 18330

❖ ஐயங்கார், 33 வயது, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சென்னை தனியார் நிறுவனம், வருமானம் ரூ. 4000/- மணமக னுக்கு, வேலையிலுள்ள/வேலையிலில்லாத படித்த மணமகள் தேவை. டி.வி. ரங்கராஜன், பழைய எண் 7, நாராயண செட்டி தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை - 600 028. 4612448

❖ **Udithya, Gowthama, Brahacharanam,**

Poorattadhi, B.E. M.S. (U.S.A.) H1-B visa holder, Software Professional, Holding Managerial Position, well settled in U.S., 28/172, V. fair, V. Handsome, seeks Iyer girl, v.fair, beautiful, BE/MCA/MBA/Doctors, passport holder, homely, decent family background. Subsect no bar. Reply with horoscope to Mr. K.B. Nath, 1-10-72/3 (New No. 31) Cheekoti Gardens, Begumpet, Hyderabad - 500 016 TF-040-7767557

❖ Iyer Non-Bharathwaja, Brahacharanam, Beautiful bride below 30 years for Moolam 1, 34/172 employed as Lab Tech. Trichy, Salary 5000/-p.m. Own house. Contact : N. Kumar, 92/19, Mudaliar Stores, North Andal St., Trichy - 620 002. Phone : 0431-709611.

❖ Iyer Non-Bharathwaja, Brahacharanam, Beautiful bride below 30 years for Swathy 3, 32/168 employed boy Muscat Rs. 15,000/-P.M. Contact : N. Rangaraju, Old C 8 Chemicals Colony, MetturDam - 636 402. Phone : 04298-25087.

❖ Tamil Iyer, Ashtasahasram, Bharadwaja Ayilyam 4th padam, 28/160cm B.Com., HDSE Aptech employed in MNC Mumbai as Depot Manager only son. Graduate employed girl preferred. Contact with horoscope to P.M. Ananthakrishnan, 5, Balaji Nivas, Nr. Durga Mata Mandir, Kolesewadi, Kalyan (E). 421 306 Phone : 0251333104 e-mail:kicha_pavoor@vsnl.net.

❖ Vadamal, Srivatsa, Uthiram, 30/175cm, undergraduate, computer literate, Delhi employed 25000/- seeks suitable girl. Subsects acceptable. K. Panchanatham, Vinayaga, 20, Raja Street, T. Nagar, Chennai - 600 017. Phone: 434 1960. Email:sankapanch@yahoo.com.

❖ Vadakalai, Kousigam, Thiruvonam, 1967, DEEE, Own Business, Rs. 12,000/-p.m. seeks suitable bride. Graduate or Diploma with knowledge of Computer, Typing. employment not must. Reply with horoscope & family details to : D. Soundararajan, 5/656, Park Square Colony, Madipakkam, Chennai - 91. Ph.2470814/98410-45480.

❖ Iyer Boy, Brahacharanam, Srivatsa, Pooram, 30/165/AMIE employed in Saudi seeks graduate girl with computer knowledge. Subsect acceptable. Ph : 4891259 E.B. Natarajan, 8/2 West Circular Road, Mandaveli, Chennai - 600 028.

❖ Vathima, Koundinyam, Poorattadhi, 30/167/15,000, B.Sc., PGDBA, PGDCA, Investment Consultant, clean habits, subsect acceptable. R. Ramadoss, No. 3, 2nd Cross, Rainbow Nagar, Pondicherry - 11. Ph : 344163/334739.

❖ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Makham, 30/5'.11"/ B.Com., LLb., pursuing ICWAI, well settled, Pvt. firm, Hyd., 6500/- p.m., clean habits, seeks Iyer girls from respectable families, contact with horoscope & full details to : Mrs. N. Mangalam, C/o. M.V. Jevilikar, 2-2-1144/21/A, New Nallakunta, Hyderabad - 500 044.

❖ Wanted Non-Athreya, Vadama, fair, religious girl for Boy 1.2.75, handsome, 170cm, M.Com., DCA, CA Inter, I group, MNC, 1.80 lakhs per annum, owns, property only son, father 10,000 p.m., Mother 7000/- Apply horoscope place of Birth, 53 (New No. 8) Royapettach High Road, Second Street, Mylapore, Chennai - 600 004. Phone : 4991068.

❖ சங்க்ருதி கோத்திரம், பிரஹசரணம், திருவாதிரை, வயது 36, 5.7", பி.எஸ்ஸி., ஏ.ஐ.சி.டபிள்யூ. ஏ. 14000/- மாத வருமானம், சென்னையில் தேசியமயமாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணிபுரியும் வரனுக்கு படித்த மணமகள் தேவை. வேலைக்குப் போக வேண்டிய அவசியமில்லை. ஞானாம்பாள், 1எ, முதல்தெரு, தனலக்ஷ்மி காலனி, வடபழனி - 600 026.

❖ Iyengar, Vadakalai, Sreevatsa, Uthiradam-II, MA 32/5.4/7000/- MNC Company, Required graduate girl. Ph : 2420905, Seshdri, New No. 8, Plot No. 62, Thilakar Street, Krishna Nagar, Ullagaram, Chennai - 600 091.

❖ Iyengar, Vadagalai, Srivathsam, Kettai, 31/5.9" B.Com., (MCA) Government 7000, Suddha Jathakam, seeks suitable Iyengar girl. Contact : J. Ravi, 173F, Moover Mansion, Moover Street, East Tambaram, Chennai - 600 059.

❖ வடகலை ஐயங்கார், வாதூலம், மகம், சிம்மம், 34/167 செ.மீ., எஸ்.எஸ்.எல்.சி. மத்திய அரசுப் பணி, பியூன், 5500/- தகுந்த மணப்பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். சத்தியபாமா நாராயணன், பழைய எண் 112, புது நெ. 168, வி.ஆர். பிள்ளை தெரு, ஐஸ் அவுஸ், திருவல்லிக்கேணி, சென்னை - 600 005. போன் : 841 3246/ 248 5425

❖ Iyengar, Vadakalai, Bharadwajam, Uthram, 31/5.11" B.Tech., Officer, Indian Navy seeks tall good-looking graduate girl. Contact : P. Sathyanarayanan, EG/2 CASAXS, 43/2 Manapakkam Road, Manapakkam, Chennai - 600 116. Phone : 249 1511.

❖ Iyer, Vadamal, Vadhoolam, Ashwini, 28/180/V.fair, DME/DBM/20,000p.m. Own Profitable Business seeks good looking tall girl. Send horoscope with photo to R. Sankaran, T-2, No. 16, 3rd Main Road, Raja Annamalaipuram, Chennai - 600 028. Phone: 4952382/ 2485473

❖ Iyer, Ashtasahasram, Vadoolam, Moolam 4th, 31/170/20,000 Central Govt. PSU, seeks Central/State/ PSU/MNC/Bank employed girl, Subsect acceptable. Vanajatchi, 111, B.B. Road, Chennai - 39. Tel : 5516379.

❖ ஐயர், வடமான்,கர்க, சதயம், 32, டிப்ளமா 15,000/ சொந்தத் தொழில் செய்யும் பையனுக்கு, பட்டப் படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம் அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : வி. காமேஸ்வரன், 4/404, புகழேந்தி தெரு, சதாசிவ நகர், மதுரை - 625 020.

❖ Iyer, Haritha, Revathy, 33, 165cm, M.Sc., M.Phil., doing Phd, Lecturer at Nagercoil, UGC pay, oving & talented girls preferred : Mallika, 39, Deep Street, Vadiveeswaram, Nagercoil - 629 002. Ph : 04652 236195, Lakshmi : 044-4328991.

❖ Mathva Desista, Kasyapa, Bharani, Maruthi, 31/5.10"/B.Sc., 15,000+perks, Multinational Co., Own House, Car seeks Marathi speaking graduate girl above 5.2" below 26. Early marriage. Reply with horoscope. Contact : Vijeynder, 45, I R Block, Rajaji Nagar, Bangalore - 10. Phone : 3326276.

❖ Vadagalai, Srivathsam, Moolam (IV), 35/5 6" M.A. M.L., Advocate Chennai with ten years practice good income seeks fair, slim graduate girl. Contact : Rajagopalan, 28, Venugopalapuram, Nanganallur, Chennai - 600 114. Phone : 232 1971.

❖ ஐயர், வடமாள், உத்திரட்டாதி 37, 150, எம்.காம்., அரசு பணி 9900 கால்கள் ஊனமுற்றவருக்கு பாந்த மணமுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். எளிய திருமணம் போதுமானது. அணுகவும். வி. கிருஷ்ண மூர்த்தி, 130 பெல்ஸ் ரோடு, சென்னை - 5. போன் : 854 6859.

❖ Iyengar, Thengalai, Naithrupa Kasyapam Rohini,

மங்கையர் மலரின் திருமண மலர் விளம்பரம் மூலம் திருமண சம்பந்தம் அமைந்ததற்கு பாராட்டும் நன்றியும்!

என் மகனுக்கு மணமகள் கேட்டு செப்டெம்பர் மாத மங்கையர் மலர் இதழில் கொடுத்த விளம்பரத்திற்கு 25க்கு மேல் ஜாதகங்கள் வந்திருந்தன. அதில் ஒன்று நன்கு பொருந்தி நல்ல இடமாகவும் அமைந்து, கடவுள் அருளாலும் உங்களைப் போன்ற நல்ல இதயமுடையவர்களின் ஆசியாலும் நிச்சயதாம்பூலம் நன்றாக நடந்தேறியது. நன்றி. தங்களுடைய தொண்டு சிறப்பான முறையில் தொடர வாழ்த்துக்கள். திருமதி லலிதா ஏகாம்பரம், மயிலை, சென்னை - 4.

தங்கள் மங்கையர் மலர் நவம்பர் மாத திருமண மலர் மூலம் எங்கள் குமாரன் கணேஷுக்கு திருமணம் நிச்சயமாகி சீக்கிரம் நடக்கவுள்ளது. மங்கையர் மலர் குழுவைச் சார்ந்த எல்லோருக்கும் எங்களின் மனமார்ந்த நன்றி.

திரு. பாலகிருஷ்ணன் தம்பதியினர், ஜெயநகர், பெங்களூர் - 41.

இப் பகுதியால் பலனடைந்த பலர், இதே போல் தங்கள் நன்றியையும், பாராட்டையும் தெரிவித்தவண்ணம் இருக்கிறார்கள். அனைத்துத் தர மக்களின் இல்லங்களையும் அலங்கரிக்கும் மங்கையர் மலர் இதழின் 'திருமண மலர்' பகுதியில் நீங்களும் விளம்பரம் செய்து பயனடையலாமே!

32, 5.6", very fair, Diploma Civil Engineering (D.C.E.), M.A. Propertied, Doing Own Business in Civil Lines. Seeks graduate, good looking bride, preferably employed. Subsect no bar. Reply with horoscope to Mrs. Indira Kannan, No. 1-E, Pillaiyar Kovil Lane, Village Street, Thiruvottiyur, Chennai - 600 019. Phone : 573 2256.

❖ 1) Thenkalai, Bharathwajam, Mrigaseersham, Padam Two, 35/5.11", Matric employed, Private Organisation plus L.I.C. Agent/ Printing Business Monthly Income 12-15000 very fair, Owns flat at Delhi. Middle class employed girl preferable Vadagalai no bar. 2) Younger Brother, Visagam, Padam three, 33/5.10"/ M.A. Steno, Railway Ministry, 9000 very fair, Wears spectacle Girl, Graduate Must employed preferable Vadagalai no bar. For Both contact with horoscope : K. Parthasarathy, 323, Nirman Apartments, Mayur Vihar, Phase I Extension, Delhi - 110 091. Phone (011) 2715928

❖ Employed girl upto 40 years for Vadama, Iyer, Vishaka Kousika bachelor Boy 45/5'/B.Com., Running Internet Cafe, Courier, etc., Own House in Delhi. Contact : P.G. Iyer, Pocket-B, 14C, Sidhartha Extension, New Delhi - 110 014. Phone (011)692 1804.

❖ Iyer, Brahacharanam, Parasaram, Poosam, 45 years, 157cm., B.Com., Muscat, Seeks suitable bride, only Spinster. Contact : H. Balakrishnan, B-9, Plaza Manere, Sri Karumari Amman Koil St., Vadapalani, Chennai - 600 026. Ph : 4881870.

❖ Iyer, Brahacharanam, Srivatsam, Swathi, B.Com., Computer 38, M.N.C. 9000 seeks educated/employed/ unemployed girl. Subsect acceptable. S.M. Natarajan, 76/3 Dwaraka Flats, West Anna Nagar (exten) Chennai - 101. Phone : 654 4080.

❖ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், அவிட்டம், மகரம், 32/ 160செ.மீ., 8000, M.A., M.Phil., வேதம் பயின்று, (சிகை வைத்துள்ள), சமஸ்கிருத ஆசிரியராக தனியார் பள்ளியில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு, ஆசாரமான குடும்பத்தி லிருந்து குடும்பப்பாங்குள்ள பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஃபோன் : 224 1442 வைத்திய நாதன், 24-சி, சபரி பிளாட்ஸ், 8வது தெரு, லக்ஷ்மி நகர், நங்கநல்லூர், சென்னை - 61.

❖ தமிழ் பேசும், உடுப்பி துளுபிராமின், விஸ்வாமித்ரம், கார்த்திகை, 32/5.5"/H.Sc., சொந்தத் தொழில், நல்ல வருமானம்/குணங்கள் கொண்ட பையனுக்கு அதே பிரிவில் குடும்பப்பாங்கான பெண் வேண்டும். உட்பிரிவுகள் மற்றும் இதர பிராமணர்கள் விண்ணப்பிக்கலாம். P.V.S. Rao, Dhanalakshmi Bhavan, 526, Kamaraj Salai, Madurai - 625 009.

❖ Iyer, Vadama, Vadhoola, Aswini 33/180, B.Com., LIII Oriental Insurance Cashier 10,000 clean habits Krishnamurthy, MS/C/1, Unit- 2, Behind Dobighat, PO- Nimpura, Kharagpur - 721304, (03222) 754160 email:chandraolin@yahoo.com.

❖ Iyer, Ashtasahasram, Vadhoolam, Kettai, 28/168/ 8000/- M.A. B.Ed., in Hindi, Sahithya Rathna, State Government Transport, Chennai. Handsome, fair, seeks good looking bride, preferably employed. Subsect acceptable. Contact : K. Balaji, No. 25 2nd Street, Narasimha Nagar, Chennai - 600 118. P.No. 044-5541431, 5551034.

❖ Vadamal, Kousika, Pooram, 29/180cm, M.Sc., Computer Science, System Engineering, USA/Suddha Jadhagam, Seeks suitable, fair, good-looking, graduate girl. Mr. Ramabadran, No. 12, Phase I, Karpagam Super Market Road., Sathuvachari, Vellore-632 006. Ph:0416-258305.

❖ Iyengar, Vadakalai, Kasyapa, Maham -4, 32/5.11" B.Com., Accountant, Panama Central America 2000 US dollars seeks Tamil speaking Iyengar graduate bride preferably with basic Computer knowledge and willing to live abroad. Boy expected March 2002. N.K. Aravamudan Old 136, Kodambakkam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600 034. Phone : 823 4313

❖ Parents of Iyer, Vadama, Bharadwajam, seeks suitable alliance for their son, 26, MCA, Executive, Reputed MNC. Parents of well-accomplished, graduate girl employed/unemployed, from respectable family of the same subsect around 22/23 years may contact : Sri. A. Ananthanarayanan, 24, V.S.V. Kovil Street, Mylapore, Chennai - 600 004. T/F044-4660259

❖ Well educated, good-looking, decent family, Vadama, Brahacharanam, bride for Tamil Iyer, Shatamarshanam, Brahacharanam, Poosam, 28/173, Pursuing Phd. USA, Apply horoscope : Sri. P. Mahalingam, 1248, Ambedkar Layout, Kaval Byra

Sandra, R.T. Nagar P.O., Bangalore - 560 032.

❖ Proposals invited from well-to-do parents of suitable Engineer girls (Electronics/Software), C/A's good-looking, fair, smart, healthy, slim for Software Engineer, BE, M.S. (USA), very clean habits, 26 years/180cms, Poosam (3) Srivatsa, Vadama, Tamil Iyer, North-Arcot, working in USA. Please reply with girl's horoscope to R. Sreedharan, No. 26/5A, Street, No. 4A, Maitri Nagar, Bhilai, 490 006. Chhattisgarh State (Ph:0788-27 7675)

❖ Vadama, Vathoolam, Mirgaseersham, 31, D.M.E. Sr. Engineer, Limited Company Rs. 7000/-p.m. 2nd son seeks graduate girl. Subsect acceptable. B. Vaidyanathan, 2, 5th Street, Araganathan Nagar, Pammal, Chennai - 600 075. Ph : 248 3397

❖ Iyer, Vathima, Haritha, Pooradam, 27/165/25000, MCA Bangalore seeks graduate/Post-graduate employed girl. Subsect no bar. Prakash, 23, Lakeview Road, 'RAMS' Apt. 1, Mambalam West, Chennai - 600 033. 4818083/376 6723.

❖ ஸ்மார்த்த பிராமணாள், வடமா ஆத்ரேயம், கேட்டை, 32 வயது பாங்கு கிளார்க்குக்கு (சம்பளம் 6000+) அழகான டிகிரி படித்த, குடும்பப்பாங்கான, வேலை பார்க்கும் அல்லது பார்க்காத, 28 வயதுக்கு மேற்படாத பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். வி. நடராஜன், சி 201, அண்ணா நகர், திருச்சி - 620 017.

❖ Vadamal, Bharadwajam, Tiruvadirai, 29/172/7500 M.A., M.A., B.Ed., employed International Residential School seeks Vadamal decent family good-looking graduate girl. Contact : Subramaniam, 64/34 Balagopalapuram Street, Pollachi - 642 001.

❖ Sozhia Vellalar, BE/28/173/18000/NV, Star Punarpoosam, Sr. Engineer, PSU, Bangalore wants very fair, tall, homely graduate girl. Contact : A. Jayaraman, 19, Jambukeswarar Nagar, Thiruvanaikaval, Tiruchy - 620 005. Ph : 231856

❖ Vadamal, Srivatsa, Poosam, 31/173/7000 B.Com., GNIIT, Doing MBA, seeks employed girl. Subsect acceptable. Contact : M.S. Panchanathan, 558/3, 10th Street, I.C.F. South Colony, Chennai - 600 038.

❖ Vadakalai Iyengar, Srivatsam, Chitra, bachelor 44/7000/Ltd. Co., seeks suitable alliance. Subsect acceptable. R. Padma, Subhiksha Flats, Old 75 (New No. 30), Rajendra Prasad Road, Flat S.3, II Floor, Nehru Nagar, Chromepet, Chennai -600 044.

❖ Telugu Devanga 34 years, B.Sc., DCA, Manager at MNC Bangalore, Rs. 16000/- seeks fair, Software Graduate girl from same community. Duraiswamy, 28, Market Street II, Ammapet, Salem - 636 003. (0427-268434)

❖ Mudaliar Arcot, Siva Gothram, 25, 5.8", Pooradam, DEE+ Computers working Bangalore 12000 very fair, handsome seeks bride graduate fair, beautiful upto 22. Mars 8th from Lagna 7th from Moon. Reply Mudaliar, 206 Sharada Apt. Nagala Park, Kolhapur - 416 003. Tel : 0231-651891.

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், காசியப, பரணி 27, 5.7", எம்.சி.ஏ., சாஃப்ட்வேர் என்ஜினியர், சிங்கப்பூர் ரூ. 80,000/- மாத வருமானம், எம்.சி.ஏ./பி.ஜி. அல்லது பட்டதாரி மணமகள் தேவை. எம்.எஸ். ராமநாதன், D.C.T.O. Retd. 15/47-II பாரதி நகர், கிருஷ்ணகிரி. போன் : 04343/34885.

❖ Wanted educated good-looking, Iyer bride employed/employable below 28 for Ashtasahasram, Naithrupakasyapam, Ayilyam 32/174/10,000 B.Sc., MBA Assistant Manager in Reputed Organisation. S. Lakshmanan, 315, (Katcherry) Road, Virudhunagar - 626 001.

❖ வடமாள், கௌசிகம், உத்திரம், 31/163 செ.மீ., எம்.ஏ., பிஎட்., அரசு பள்ளி ஆசிரியர், 9,500/- அரசு/அரசு சார்ந்த பணியிலுள்ள, குடும்பப்பாங்கான பெண் ஜாதகங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. ஆர். குப்புராமசேஷன், கொத்தாம்பாடி, கல்பகனூர் அஞ்சல், ஆத்தூர் (சேலம்) 636 109. போன் : 04282-21681.



மணமகன் தேவை

❖ Iyer, Vadamal, Haritha, Rohini, 36/160 M.A. Litt., PGDCA seeks alliance from well employed grooms below 41. Subsect no bar. Send horoscope/Bio-data to Box No. 27139

❖ தமிழ் ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜம், பூராடம் 3ம் பாதம், சுத்த ஜாதகம், 23/5' B.Com., HDSE தகுந்த படித்த நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உத்திரட்டாதி 4ஆம் பாதம், ரேவதிக்கு முன்னுரிமை. பெட்டி எண் : 27140

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்கிருதி, மிருகசீரிஷம் 24/ எம்.ஏ. 8ல் செவ்வாய் தனியார் பணி - நிரந்தரப் பணியிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 27141

❖ சௌராஷ்டிரா, அகஸ்திய மகரிஷி, மூலம் 4ம் பாதம், தனுசு 22/155செ.மீ., பி.எஸ்ஸி., Aptechல் 2 வருட டிப்ளமா படித்த அழகான சிவந்த வாளுக்கு நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள படித்த மணமகன் தேவை. ஃபோன் : 080 3514167 பெட்டி எண் : 27142

❖ Vadagalai, Iyengar, Bharani, Very fair, 23/160/B.Com., seeks alliance from well placed Boys. Subsect no bar. Reply with horoscope with Bio-data, full details of family to Box No. 27143

❖ Madhwa, Kannada Brahmin, Harithasa, Moolam (1), 25, 5.3", B.Sc., HDSE, immediately seeks state/central Govt/Professionally employed, same caste grooms, clean habits, below 30, decent family. Phone : (08153) 64109. Box No. 27144

❖ Wanted qualified and well placed Job boy for Naidu 27/165 (M.A.) Chithirai, girl who is a professional recording Veena instrumentalist. Grooms encouraging the profession only apply. Box No. 27145

❖ Tamil Iyer, Brahacharanam, Thiruvonam-3, Haritha 34, 5.4" B.Com., Mumbai employed Legal Divorcee girl from short lived marriage issueless seeks suitable alliance from well placed Mumbai Boys. Send horoscope to Box No. 27146

❖ இந்து, சாலியர், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், 25/150 செ.மீ./+2 நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு நல்ல குணமுள்ள வேலையிலுள்ள அல்லது சுயதொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 27147

❖ கன்னட தேவாங்கர், கப்பேலார், தாயார் பிராமின், பெற்றோர் அரசு அதிகாரிகள், 22, ரோகிணி, 154 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., (பயோ-கெமி) கன்னட தேவாங்கர் இனத்தில் படித்த உள்நாடு/வெளிநாடு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் பயோடேட்டாவுடன் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 27148

❖ Tamil Iyer, Badharayanam, Chithirai (IV), 34/165, MS, Bio-Tech professional in USA, Greencard holder, good-looking, innocent legal divorcee without encumberances. seeks suitable groom in India/abroad. email:gopala_k2001@yahoo.com., Box No. 27149

❖ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Bharani, 34/163/B.A. seeks graduate, employed/well settled Boy preferably at Chennai or Bangalore. Send horoscope family details immediately. Contact Res Ph (044) 375 1933. Box No. 27150

❖ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டன்யம், திருவோணம் 1974, எம்காம்., உயரம் 155 சென்னைக்கு அருகில் மாநில அரசுப் பணியிலுள்ள பெண்ணுக்கு பட்டதாரி/ அரசு/வங்கி/தனியார் துறையில் நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 27151

❖ Iyer, Vadamal, Haritha, Pooram, 30/165 ICWA(F) CA(F) seeks alliance from professionally qualified and well settled grooms below 36. Subsect no bar. Send horoscope/Bio-data to Box No. 27153

❖ ஐயர், வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், மிருகசீரிஷம், 3/11/74, 160செ.மீ., பி.ஈ., சாஃப்ட்வேர் டெவலப்பராக அமெரிக்காவில் H1B விசா கொண்ட நல்ல கௌரவமான குடும்பத்துப் பெண்ணுக்கு அமெரிக்காவில் வேலையிலுள்ள பி.ஈ.- எம்.பி.ஏ./எம்.பி.ஏ./பிஎச்.டி படித்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம்/விவரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 27155

❖ Iyer, Vadamal, Kousikam, Sadayam, 26/160 M.A., employed girl seeks alliance, well-settled in India. age below 31, with clean habits. Phone : 6582390. Reply with horoscope to Box No. 27156

❖ Vadama, Kousika, Uthiram I, 23, M.Com., C.A. finalist seeks professionally qualified well employed/ CA own practice, well settled groom. Trivandrum, Tirunelveli, Madurai preferred. Box No. 27157

❖ Mudaliyar Iyer, Tamil affluent parents of chartered Accountant employed 36/169 Visakam 4th padam, youngish unmarried vegetarian girl invite well placed clean habits match with horoscope preferably. Box No. 27158

❖ ஐயர், வடமாள், நைத்ருப காசியபம், 35/1500 ஆசிரியர் (தற்காலிகம்) பட்டதாரி 2 வருடம், வாழ்ந்து சட்டப்படி விவாகரத்தான 6 வயதுப் பெண் குழந்தையுடன் உள்ளவருக்கு விவாகரத்தானவர், தாரமிழந்தவர், உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 27159

❖ சைவ ஆர்ய வைஸ்யா, வயது 33, நட்சத்திரம் உத்திரம், சட்டப்படி விவாகரத்து ஆனவர். அழகுள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. ஜாதகத்துடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 27160

❖ Iyer, Vadama, Bharadwajam, Poorattadhi-3, 1969/ Feb/B.Com., fair/slim girl seeks alliance from qualified well employed groom. Subsect no bar. Email:pavishri14@yahoo.com. Box No. 27161

❖ சோழிய வெள்ளாளர், வயது 23/165 செ.மீ., பூரட்டாதி 3ம் பாதம், கும்பராசி, தனியார் நிறுவனத்தில் சென்னைக்கருகில் பணிபுரியும் மணமகளுக்கு, அதே இனத்தில் அரசு அல்லது தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் நல்ல குணமுடைய மணமகன் தேவை. ஜாதகம், மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 27162

❖ Fair, Slim girl Srivatsa Gothram, father Vadakalai, Iyengar, Mother Nair 26/163, M.Sc., GNIIT studying for M.C.A. seeks suitable bridegroom vegetarian clean habits. Box No. 27163

❖ For Affluent Telugu speaking Iyer, Spinster 38/154/ Anusham M.A., M.C.A., CAIIB, Bank Officer Brahmin bachelor from good-family, well employed and well settled. Details and horoscope to Box No. 27164

❖ Hindu, Arcot Mudaliar, age 26, 160, Avittam, fair, B.E. Legal Divorcee, no issues, earning 5000/- Private seeks decently employed groom from Mudaliar community. Box No. 27165

❖ Seeking alliance from professionally qualified well employed Iyer Boy for B.Sc., ACA, CWA, Private Sector Bank 28/163 only daughter. Mother Tamil Iyer. Father Mudaliar not alive. Mail best_match@sifi.com. Box No. 27166

❖ 24 Manai Telugu Chetty girl, BA, PG.D. Computer, Government Job, 37 years, fair, smart, good-looking. Affluent family seeks well employed groom. Caste no bar. Box No. 27167

❖ Iyer, Gurukkal, Kasyabam, Uthram, fair, 26/155/ MCA seeking Job seeks professionally qualified. employed groom. Subsect no bar. Box No. 27168

❖ North Arcot, Vadama, Bharadwajam, 25/157 M.A. Corp. employed good-looking girl seeks professionally qualified well settled grooms below 30 years with clean habits. Apply to Box No. 27170

❖ தெலுங்கு பிராமின், ஸ்ரீவத்ஸம், பூசம் 36, எம்.ஏ. பிஎட்., பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. தமிழ்/கன்னடம் பேசுபவர்களும் சம்மதம். விவரம், ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 27171

❖ Vadamal, Athreya, Poorattadhi, 26, 157, M.Com., PGDCA, ACS (final), (MBA) MNC, Medium complexion, only daughter, own house, seeks well settled, well qualified professional upto 30. Box No. 27172

❖ Iyer, Vadamal, Ayilyam, third padam, October 1965, 5.2" Central Rs. 7000/- B.Sc., (Maths) M.Sc., (Comp.) Software, very fair, beautiful, young looking Carnatic Music, walks with artificial limbs in right leg fully independent. No Medical Problem, Seeks graduate, understanding Brahmin Grooms. Below 42. Contact (044-4898189) email homes swaminathan@yahoo.com. Box No. 27173

❖ Groom for Iyer Ashtasahasram, Athreya, Visakam 3rd padam, M.Phil., 25/165cm, Innocent Legal Divorcee girl. Subsects no bar. Box No. 27174

❖ Iyer Girl, Vadamal, Koundinyam, Uthirattadhi, 27/ 5.3"/20,000/M.Com., ICWA (Inter) Insurance Officer MNC seeks only Chennai based qualified well employed groom. Subsect no bar. R. Vijayalakshmi 4615808 Box No. 27175

❖ Vadamal Girl, Gargi, Revathi III padam, 1975/163/ B.Com., PGDCA. Innocent Legal Divorcee. Soft nature. Marriage lasted for Short period. Seeks graduate decently employed groom. Early marriage. Box No. 27176

❖ Thengalai, Bhradhwaja, Avittam, 35/160cms MBBS A.P. Government service very fair, beautiful girl seeks suitable alliance. Box No. 27177

❖ Alliance for Anusham South Indian Hindu, Sourashtra Brahmin bride 33/151 employed in USA. Legal divorcee issueless seeks home loving qualified employed in USA Boy or Divorcee, widower Issueless South Indian or Subsect no bar. Box No. 27178

❖ Malayalee Father/Iyer Mother (forward caste) Vegetarians invite alliance for daughter star :

Uthrattathi, 25/156, B.E. Software Professional slim, good looking seeks qualified non-smoker/teetotaler/ vegetarian (forward caste) groom. Box No. 27179

❖ சோழிய வெள்ளாளர், சைவம், 32/160/எம்.காம்., மத்ய சர்க்கார் வேலை மணமகளுக்கு நிரந்தர வேலை பட்டதாரி அதே இனம் கார்காத்தார், சைவப் பிள்ளை மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 27180

❖ Iyer, Vadama, Kanva, Anusham, 25/150, +2 (B.Com.,) fair, seeks suitable groom. Respond to P.R. Balasubramaniam, 1/20, Shree Nagar, Kouvandampalayam, Coimbatore - 641 030. Phone : (0422) - 403671.

❖ சைவப் பிள்ளை, மகம், 28/5.2"/பி.ஈ. (எலக்ட்ரானிக்ஸ்) 2ல் செவ்வாய் உள்ள மணமகளுக்கு நிரந்தரப் பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. சோழிய வெள்ளாளர், கார்காத்தார், தஞ்சாவூர், திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை மற்றும் இதர உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி.கே. கணபதி, 15, கண்பத்ராஜ் நகர், விருகம்பாக்கம், சென்னை - 600 092. ஃபோன் : 044/3771926

❖ Vadama, Kousika, Swathi 31/158/B.Com., Rs. 5500/- p.m. Legally divorced seeks suitable Boy around 36 & 37. Horoscope matching essential. Contact : K. Nagarajan, 30, Krishna St., Venkatesa Perumal Nagar, Valasaravakkam, Chennai - 600 087. Ph : 4864254.

❖ Indore (M.P.) based, Iyer, Brahacharanam, Garga, Ayilyam, 24/5.1"/B.Com., Knowledge about of Computers and working in a Private firm seeks suitable alliance from well settled Boy. Contact with horoscope to S. Balasubramanian, No. 62, Ladne Bhavan, Ambedkar Nagar, Indore - 452 011. Phone:0731-543751

❖ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய, கேட்டை, 21 வயது, பி.காம்., டிப்ளோமா இன் சாஃப்ட்வேர் இன்ஜினியரிங், ஈ.காம்., உயரம் 5.5", பெண்ணுக்கு 28 வயதுக்குட்பட்ட வரன் தேவை. முகவரி : பி. ஸ்ரீநிவாசன், 13/7 சுரேஷ் நகர், சேலையூர், சென்னை - 600 073.

❖ Alliance for Iyer girl, Bharadwaj, Vadamal, 25.2.72 Punarpoosam, 5.2", Graduate employed in UAE, due to medicine allergy was under treatment now alright. Kindhearted, can take care only need. Contact with all details. email:swsridharan@hotmail/com.or Gopal PB 19154 Dubai UAE.

❖ Iyer, Vadamal, Koundinyam, Ashwini 3rd padam, 5.3", 24 years, B.Com., PGDIP (NIIT) good looking girl seeks alliance from professionally qualified/well employed grooms. Subsects no bar. Contact with horoscope to K. Shankar Rajan, 449, 6th Cross, I 'N' Block, Rajaji Nagar, Bangalore - 560 010. Phone : 080-3321034/3423037.

❖ Wanted Kerala Brahmin bridegroom for 30 years, B.Com., Iyer widow having 5 years child. Contact: G.V. Narayanan, 'NILAYAM' 194B, NSC Bose Road, Calcutta - 47. Phone : 4112929.

❖ 28, D.C.P. தேவர் விவாகரத்து ஆனவள், இவருக்கு அரசு பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. போட்டோவுடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஜாதிமத பேதமில்லை. முகவரி : திருமதி. கே. சிவலோகநாயகி, வில்வகுளம், வீரநந்தபுரம் போஸ்ட், காட்டுமன்னார் கோவில் தாலுகா, கடலூர் மாவட்டம்.

❖ Fair, smart, Tanjore Vadama, B.E., Naithrupskasyapa Hastham 2, 24/160/Rs. 18,000p.m. employed reputed MNC Chennai seeks similarly professionally qualified locally well-employed Vadama Boy. G.S. Sunthanakrishnan, A-10, Gitanjali Flats, 280 (Old 25(-) Lloyds Road, Chennai - 600 086. Phone : 827 3654

❖ Iyer, Brahacharanam, Koundinyam, Moolam, 24/167 MCA, employed at Madras, seeks qualified well placed professional Boys, Subsect no bar. V. Sitaramen, 91-D3-East Andar Street, Tiruchirappalli - 620 002. Ph : 715369.

❖ Iyer, Vadamal, Kousika, Avittam, 25/168/fair B.A. (Eng), PGDBA, Hindi, Computer, unemployed girl seeks, well employed boy below 31 years. Contact : R. Narayanaswami, 137, Anna Nagar, Koothapakkam, Cuddalore - 607 002.

❖ சோழிய வெள்ளாளர், ஆயில்யம் 4ம் பாதம், 27-60 பிஎஸ்சி, பிஎட்., ஹிந்தி எம்.ஏ., டிசிர மணமகளுக்கு தகுந்த அரசு பணியிலுள்ள/நல்ல தகுதி வாய்ந்த சுயதொழில் புரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜெகதீசன், 69, ஹீபர் ரோடு, பீமநகர் திருச்சி. போன் : 0431-411292

❖ Iyengar, Swathi, Bharadwajam, 5.2", 1973, B.Com., Accounts Asst., SSI, Vijayawada, 4500, Iyer acceptable, settled in A.P. Groom preferred. Contact : A.D.V. Ramanujam, GF-1, Sri Sai Towers, Kavurivari Street, Satyanarayanapuram, Vijayawada - 520011. Phones : 0866-535407.

❖ Vadamal Iyer, Bharadwaj Moolam third padam, 22/167cms/B.Sc., PGDIT. Seeks professionally qualified groom same sects. Employed in India. N. Kasinathan, 108, Kasiraman Street, Kumbakonam. Ph : 0435-425928.

❖ தஞ்சாவூர், சைவப் பிள்ளை, 26, 5.4", பி.ஈ. (எலக்ட்ரிகல்) மூலம் 4வது பாதம், விரிவுரையாளராக பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, பி.ஈ./எம்.சி.ஏ. படித்து வேலையிலுள்ள சைவ இன வரன் தேவை. ஆ. வாகீசன், 25, பாரதி நகர், சித்தர்காடு, மயிலாடுதுறை - 609 003. தொலைபேசி :04364/20343.

❖ Vadagalai, Kerga Bharani, fair girl 21/155 Computer Literate Graduate seeks preferably professionally qualified Boy. Respond Ramaswami Iyengar, 7, Bhaveshwar Villas, 17th Road, Chembur, Mumbai - 400 071. Phone : (022) 5282664.

❖ வடமாள், கௌசிகம், அனுஷம், 25/158செ.மீ., எம்.காம்., டைப்ரைட்டிங், ஷார்ட்ஹாண்ட் ஹையர், கம்ப்யூட்டர் அரசு/அரசு சார்ந்த/நல்ல உத்தியோகத்திலுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். ஆர். சுப்ராமசேஷன், கொத்தாம்பாடி, கல்பகனூர் அஞ்சல், ஆத்தூர் (சேலம்) 636 109. போன் : 04282-21681.

Edited, Printed and published by K. Rajendran at the Bharathan Press on behalf of Bharathan Publications Private Limited. Consultant Editor : Mrs. MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager ; Subscription and Advertisement : 2345623; Chief Administrative Officer : 2345622; Fax: 2345621
Annual Subscription : India Rs. 190/-; Overseas : Rs.900/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 95/-; Overseas : Rs. 450/- (Air Mail)

AVM வழங்கும்
புத்தம் புதிய மெகா தொடர்

ஏவிஎம் மின்

ஆர்த்தி

உங்கள் ராஜ் டிவியில்

வெள்ளித் திரையிலும் சின்னத் திரையிலும் சாதனை படைத்த ஏவிஎம் மின் மற்றுமொரு மகத்தான படைப்பு- ஆர்த்தி. சித்தாராவின், சிறப்பான நடிப்பில், தேவி பாலாவின் கதை வசனத்தில், தினாவின் தித்திக்கும் இசையில், கே. ரங்காராஜின் இயக்கத்தில் ராஜ் டிவியின் ராஜ வரிசையில் கம்பீரமாக உலா வருகிறாள். உங்கள் ராஜ் டிவியில் காணத்தவறாதீர்கள்.

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை

இரவு 8.00 மணிக்கு.



RAJ TV

இது உங்கள் சேனல்

புதுப் பொலிவுடன் புதுமையான வடிவில்

red by:



Madhar Sha Silks

GARDEN, Chennai - 7. TANK, Chennai - 7

Visit us at : www.rajtvnet.com

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * Registered No. TN / Chie/ PMG-143 / 2001
Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. WPP 39 * Registered as a Newspaper in Srilanka

மங்கையர் மலர்



மடியில் வைத்து, புட்டிப் பால் கொடுத்து..

பெற்ற குழந்தைகளை மட்டுமல்லாமல் பெறாத குழந்தைகளையும் பாலூட்டி (புட்டிப்பால்தான்!) ஊட்டி வளர்க்கும் பெண்மணிகள் பலரை நாம் பார்த்திருக்கிறோம். ஆனால் சிங்கக் குட்டிகளை (நிஜமான சிங்கக் குட்டிகள்தாங்க!)யும் பாட்டில் பால் கொடுத்து வளர்த்த பெண்மணி ஒருவர் உண்டு. 'என்ன?' என வியப்பில் புருவம் உயருகிறதா? ஆமாம். வண்டலூரில் உள்ள அறிஞர் அண்ணா அறிவியல் பூங்காவில் 'லயன் சஃபாரி'யில் விலங்குகள் காப்பாளராகப் பணிபுரியும் புவனேஸ்வரிதான் அந்தப் பெண்மணி. அவரை அவர் பணிபுரியுமிடத்தில் சந்தித்தோம். சிங்கங்களின் கர்ஜனைகளுக்கிடையே!





"நான் ஆந்திர மெட்ரிக் படித்துத் தேறியவள். திருமணத்திற்குப் பிறகு தபால் மூலம் மெட்ரிக் படித்தேன். கணவருடன் ஹைதராபாத்தில் தனிக்குடித்தனம். பின்பு 77ம் ஆண்டு எங்கள் குழந்தைகளுடன் சென்னை வந்தோம். குடும்பத்தில் மிகவும் கடுமையான வறுமை. வண்டலூருக்கருகில் குடித்தனம் வைத்தோம்.

அப்போ என் மகள்தான் இங்கு சுத்தப்படுத்தும் பணியில் முதலில் சேர்ந்தான். ஆறு மாதங்கள் தொடர்ந்து அவன் வேலைக்கு வந்த பின்பு நானும் அதே பணியில் சேர்ந்தேன். அப்போது எங்களுக்குத் தினக்கூலி ரூ. 4/-தான். 1986-ம் ஆண்டு மிருகங்கள் எல்லாம் இங்கு கொண்டு வரப்பட்டு இது முழுமையாக இயங்கத் தொடங்கியவுடன் சிங்கங்கள் உள்ள இடத்தில் விலங்குகள் காப்பாளராகப் பணிபுரிய வந்தேன். 87ம் ஆண்டு இந்த 'லயன் சஃபாரி' அமைக்கப்பட்டது.

சிங்கங்கள் இயற்கையான சூழ்நிலையில் உலவி வர, அந்தச் சூழலில் செல்லவெண

பிரத்யேகமாக தயாரிக்கப்பட்ட பேட்டரியில் இயங்கும் கூண்டு போன்ற வண்டியில் பார்வையாளர்கள் சென்று அவைகளைப் பார்க்குமிடம்தான் இந்த லயன் சஃபாரி. இப்போது இந்த அறிவியல் பூங்காவிற்கு வருகை தருவோரில் அதிகபட்சம் பேர் இதைக் காண வருகின்றனர். ஆனால் இது துவக்கப்பட்ட புதிதில் - மக்கள் இதுபற்றி முழுமையாக அறிந்து கொள்ளாத நிலையில் நாங்களே வெளியில் சென்று மக்களைக் கூட்டி வந்து பார்க்கச் சொல்வோம்.

காலை 8 மணிக்கு இங்கு வரும் நாங்கள் மாலை 6 மணி வரை பணிபுரிகிறோம். காலை வந்தவுடன் கூண்டுக்குள் சிங்கங்கள் எப்படி இருக்கின்றன என்பதை எட்டிப் பார்த்து - அவைகளுக்குள் சண்டையிட்டு ஏதாவது அடிபட்டுக் கொண்டிருக்கின்றனவா? வைத்த உணவை சாப்பிட்டு விட்டதா? வயிற்றுப் போக்கு வாந்தி என எதுவுமில்லையா? என்பன போன்றவைகளைப் பார்த்து அப்படி ஏதேனும் இருக்கும்பட்சத்தில் அதிகாரிகளுக்கும், டாக்டர்களுக்கும் தெரிவிப்பதுதான் என் முதல் பணி.

பின்பு 9 மணி அளவில் அவை சஃபாரிக்குள் உலா அனுப்புவோம். சிகிச்சை தர வேண்டிய நிலையில் உள்ள சிங்கத்தை வேறு அறைக்கு மாற்றி - பின்பு சிங்கங்கள் இரவு தங்கிய அறையைச் சுத்தம் செய்து முடிக்கவே மதியம் 12:30 மணி போல ஆகிவிடும். பொது மக்கள் இவைகளைக் காண வரும் போது வண்டி செல்ல கதவு திறந்து மூடுவது, தோட்டப் பணி, துப்புரவுப் பணி என மாலை வரை ஆகி விடும்.

மாலை 4 - 5 மணிக்குள் சிங்கங்களுக்கான உணவு (மாட்டிறைச்சி) வரும். அவைகளின் வயதுக்கேற்ப தலா 8 முதல் 15 கிலோ பரிசோதிக்கப்பட்ட மாட்டிறைச்சி போடப்படும். மருத்துவர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் தேவைப்பட்ட மருந்துகளைக் கலந்து கொடுப்பது என் வேலை. தினமும் சாப்பிட வேண்டிய அளவு ஆகாரத்தை சிங்கம் சாப்பிடவில்லை என்றால் அதை உடனடியாக சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளிடம் தெரிவித்துத் தேவையான சிகிச்சைகளுக்கு ஏற்பாடு செய்வோம்.

பெண் சிங்கம் 'ஹீட்'டுக்கு வரும் நேரம் ஆண் சிங்கம் சுமார் ஒரு வாரம் முதல் பத்து நாட்கள் வரை பெண் சிங்கத்துடன் நெருங்கிப் பழகி இணையும். அந்த நாளிலிருந்து 11.5 - 115 நாட்களில் குட்டி போடும். ஒரு முறையில் 4 - 5 குட்டிகள் வரை போடும். பிறந்த குட்டிகளுக்கு ஆறு மாதம் வரை (ஆவின்) பால் தரப்படும். இதற்கென பிரத்தியேக அளவில் தயார் செய்யப்பட்ட பாட்டிலில் காய்ச்சி மிதமான சூட்டில் ஆறவைத்த பாலை குழந்தைகளுக்குப் புகட்டுவது போல புகட்டுவோம். இப்படி சுமார் 30 சிங்கக் குட்டிகளுக்கும் மேல நான் மடியில் வைத்து வளர்த்திருக்கிறேன். இன்று நான் வளர்த்தவைகளில் எட்டு மட்டும்தான் இங்கே உள்ளது. மற்றவை மற்ற உயிரியல் பூங்காக்களுக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு விட்டன.



ஒன்றரை வயது வரை இவைகளுடன் நாம் பழகவும் இவைகளைப் பழக்கவும் முடியும். அதற்குப் பின்பு அருகில் செல்வது 'ரிஸ்க்'தான். நம் குரல், நடையுடை பாவனை முதலியவைகளைக் கண்டு கொண்டு இவை நம்மோடு ஒத்துழைக்கும். சிங்கக் குட்டிகளை நாம் எடுப்பதைத் தாய் சிங்கம் பார்த்து விட்டால் மறுபடி அவை அந்தக் குட்டிகளை ஒதுக்கி விடும் என்பதால் அவைகளின் முன்னால் குட்டிகளை எடுக்கவோ பாலூட்டவோ செய்ய மாட்டோம்."

"இவைகளுக்கு வரக்கூடிய நோய்கள்... மற்றும் சிகிச்சைகள்...?"

"மனிதர்கள் போல இவைகளுக்கும் பலவித நோய்கள் உண்டு. வயிற்றில் வரும் பூச்சிகளுக்கு ஆண்டுக்கு இருமுறை பூச்சி மருந்துகள் தரப்படும். மாதம் ஒருமுறை மலப்பரிசோதனை உண்டு. சில சமயம் இவைகளுக்குள் சண்டையிட்டு அதனால் ஏற்படும் காயம் நெடுநாள் ஆறாத நிலையும் ஏற்படுவதுண்டு. அதற்கென தேவைப்படும் பரிசோதனைகள் அனைத்தும் செய்து மருத்துவர்கள் சிகிச்சைகள் தருவர். சில

முதல் மாத மளிகை சாமான் வாங்கிய லிஸ்ட்டை பத்திரப்படுத்தி வையுங்கள். அடுத்த மாதம் சுலபமாக மளிகை லிஸ்ட் தயாரிப்பதற்கும் விலைப் பட்டியலுடன் விலையை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதற்கும் உதவும்

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



சமயம் அறுவை சிகிச்சைகள் கூட செய்யப் படும். அப்போது அதன் உடலில் தெரியும் மாறுதல்களை ஒரு தாய் போல கூர்ந்து கவனித்து (கூண்டுக்கு வெளியே இருந்துதான்!) மருத்துவரிடம் சொல்வதும் விலங்குகள் காப்பாளரின் பணிதான். சில சமயம் மருத்துவ மனையில் தங்கி சிகிச்சை பெற வேண்டிய நிலை ஏற்படும் சிங்கத்தை இந்த பூங்காவினுள்ளேயே அமைந்துள்ள இவைகளுக்கான மருத்துவமனையில் வைத்தும் சிகிச்சை தரப்படும்."

''கூண்டு வண்டியினுள் பொதுமக்கள் இந்த சஃபாரியில் உலவும் சிங்கங்களைக் காண வருகின்றனரே? திடீரென வண்டியில் பழுது ஏதும் ஏற்பட்டு வண்டி நின்று போனால்...?''

"பேட்டரியினால் இயங்கும் இந்த வண்டிகளை இயக்கும் ஓட்டுனரிடம் எப்போதுமே 'காட்லெஸ் ஃபோன் உண்டு. அப்படி எதுவும் அசம்பாவிதம் ஏற்பட்டால் அவர் அலுவலகத்துடன் தொடர்பு கொண்டு மாற்று வண்டிக்கு ஏற்பாடு செய்வார். வண்டி வந்தவுடன் காண வந்தவர்களை மிகவும் பாதுகாப்புடன் அதில் ஏற்றிக் கொண்டு வந்து விடுவார்கள். பயப்பட எதுவும் இல்லை. இப்படி எந்த அசம்பாவிதமும் நடந்ததில்லை"

இப்படி திருமதி புவனேஸ்வரி அவர்கள் கூறியது சஃபாரியினுள் நாங்கள் பேட்டரியினால் இயங்கும் வண்டியில் சென்ற போது. திடீரென அவர், "கண்ணா, கண்ணா, கணேசா, லலிதா - இதோ இப்படிப் பாருங்க. எல்லோரும் உங்களைப் பார்க்கத்தான் வந்திருக்காங்க" - என வண்டியின் ஜன்னல் வழியாகப் பார்த்து ஏதோ பெற்ற பிள்ளைகளை அழைப்பது போல அழைக்க பெயர் குறிப்பிட்ட சிங்கங்கள் வண்டியின் அருகில் 'ஹலோ' சொல்வது போல வந்து தரிசனம் தந்தன.

இடையே சண்டையிட்டுக் கொண்டிருந்த இரண்டு சிங்கங்களைப் பார்த்து, "என்னடா இது இப்படி சண்டையும் சத்தமும்" என கண்டிப்பது போல குரல்கொடுக்க இவர் குரலுக்கு மதிப்பு கொடுப்பது போல சில நிமிடங்கள் உறுமலையும் சண்டையையும் நிறுத்தி விட்டு நிமிர்ந்து குரலுக்குரிய ஆளைத் தேடுவது போலப் பார்த்தன.

''சிங்கத்திடம் தனியாக கூண்டுக்குள் மாட்டிக் கொண்ட அனுபவம் உண்டா?''

"சில வருடங்களுக்கு முன்னால் உடல்நிலை சரியில்லாமலிருந்த சத்யா என்ற சிங்கத்தை வேறு அறைக்கு மாற்றி சிகிச்சை தர ஏற்பாடு செய்து விட்டு அது இருந்த அறையை பணியாளர் ஒருவர் சுத்தப்படுத்திக் கொண்டிருக்க - நான் அடுத்த அறையைச் சுத்தப்படுத்திக் கொண்டிருந்தேன். திடீரென 'சத்யா' எப்படி நான் இருந்த அறைக்கு வந்தான் என்பதே புரியவில்லை. நானும் அதைக் கவனிக்கவில்லை. பக்கத்திலிருந்த பணியாளர் மெள்ள குரல் கொடுக்க நான் நிமிர்ந்தால்... என் எதிரே சத்யா. பயந்து போய் எப்படி வெளியே வந்தேன் என எனக்கே புரியவில்லை. 'சட்'டென வெளியே வந்து கம்பிக் கதவைத் தாள் போட்டு விட்டு மெள்ள, "என்னடா சத்யா..." என அவனை நான் பார்க்க அவன் அங்கிருந்தபடியே என்னைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். ஆம்! அந்த 'சத்யா'வும் நான் மடியில் வைத்து புட்டிப்பால் கொடுத்து வளர்த்த பிள்ளைதான்."

புன்னகையுடன் கூற, ''சுத்தமான சைவ உணவு உண்பவரான நீங்கள், இந்தப் பணியில் இருப்பது கண்டு உங்கள் உறவினர்கள் ஆட்சேபிக்கவில்லையா?'' என நாம் கேட்க,

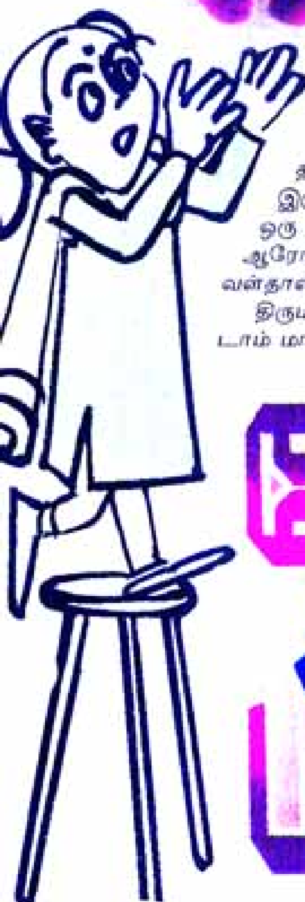
"ஆரம்பத்தில்தான் அவையெல்லாம். இப்போது எல்லோருமே வந்து போகிறார்கள். எந்த வித பிரச்னையும் இல்லை. நமக்கென ஒரு தொழில் பிறர் பழிக்காத தொழில் அதை நாம் விரும்பி ஏற்று செய்யும் போது எது குறுக்கே தடையாக வர முடியும்?" என்றவர்,

"என்னவோ தெரியலே கணேசன் ஓயாமே கர்ஜனை செய்யறான். சஃபாரியிலேர்ந்து திரும்பிட்டான் போல" தாயின் தவிப்புடன் பரபரக்க அவர் மனநிலை புரிந்து நாம் கிளம்பினோம்.

பேட்டி : **வைதேகி தேசிகன்**







சோர்வு தந்த பாடம்

ஒருவரின் அனுபவம் மற்றவர்களுக்குப் பாடம். இங்கே என் அனுபவமும் பிறருக்குப் பாடமானால் நல்லதாகும். சாதாரண சளி, இருமல், மிகவும் அரிதாக ஒரு ஜுரம் என்று ஓரளவு ஆரோக்கியம் கொண்டிருந்தவள்தான் நான்.

திருமணம் முடிந்து இரண்டாம் மாதம் கருவுற்றேன். பேறு காலம் முழுவதும் நான் கற்பனையே செய்யாத வாந்தி, தலைச்சுற்றல், குறிப்பாகச் சாப்பிடவே விருப்பம் இல்லாத நிலை. முதல் குழந்தை ஒண்ணே கால் வயது இருந்த போது மீண்டும் கருத்தரித்து இரத்தம் கூட வெளிவருகிற அளவுக்கு வாந்தி. உணவின் மீது ஒரு வெறுப்பு. பழங்களோ, தானியங்கள், முளைக் கட்டியதோ, உலர்ப் பழவகைகளோ, பாலோ எதுவும் அந்த ஒன்பது மாதமும் பிடிக்கவில்லை. இருவருக்காகச் சாப்பிட வேண்டிய நிலையில் என் ஒருத்திக்காகக் கூடச் சாப்பிட முடியவில்லை.

இரு குழந்தைகள் ஆனவுடன் என் உடல்நிலை மிகவும் மாறிவிட்டது எனக்கே தெரிந்தது. எப்பொழுதும் ஓர் அயர்ச்சி. எட்டு மணி நேரம் (நடுவில் விழிக்க வேண்டி வரும்) இரவில் உறங்கி எழுந்தால் கூட காலையில் ஃப்ரெஷ்ஷாக உணர மாட்டேன்.

காலை ஆறு மணிக்கு எழுந்து ஒரு இரண்டு மணி நேரம் சாதாரண வேலை செய்து முடித்தால் எட்டு மணியளவிலேயே மீண்டும் ஒரு சோர்வு, கொட்டாவிகள், தூக்கம். இடைவெளி அதிகமில்லாத இரண்டு சிறிய குழந்தைகள் என்பதால் அவர்களை அட்டெண்ட் செய்வதில் காலையில் சரியாகச் சாப்பிடவும் முடியாது. அது இன்னும் என்னை சோர்வாக்கியது.

இந்த வேலை செய்ய வேண்டும் அந்த வேலை செய்ய வேண்டும் என்று நினைப்பேன். ஆனால் முடியாது. வேலைகளோ எக்கச்சக்கம். கையாலாகாது. அதனால் எரிச்சல், சிடுசிடுப்பு. கோபம். வீட்டில் அநாவசியமாக மனத்தாங்கல்கள். அட, நான் இன்னும் 26, 27ல்தானே இருக்கிறேன், அதற்குள் முடியவில்லை என்றால் எப்படி? மூத்தவன் பையனுக்கு நிறைய பொறாமை இருந்தது. சின்னவள் பெண் சாப்பிடவே மாட்டாள். அவர்களுடன் போராடியதில் மெண்டல் ஸ்டெரெஸ், எல்லாமாகச் சேர்ந்து நான் பூஜ்யத்துக்கு அமிழ்ந்து கொண்டிருந்தேன்.

இன்று பூஜ்யத்திலிருந்து வெற்றியை நோக்கி போய்க்



கொண்டிருக்கிறேன் என்றால் முதற்காரணம் கடவுள் அருள் தான். அப்புறம் சிறு வயதிலிருந்து நான் கடைபிடிக்கும் சுய அலசல் பயிற்சி. நல்ல நண்பர்களின் அனுபவங்கள், அம்மாவின் அறிவுரை, புத்தகங்களில் படிக்கிற ஆரோக்கியக் குறிப்புகள், என்று எல்லாம் சேர்ந்து என்னை வழிநடத்தியிருக்கிறது.

எப்பொழுதும் சோர்வு என்று சொன்னேன் அல்லவா? அது மட்டுமல்ல. அடிக்கடி ஜுரம், சளி, ஓயாத தும்மல் வேறு வரும். நான் தும்மவதைப் பார்த்து துணுக்குற்ற என் அம்மா விடம்,

"டஸ்ட் அலர்ஜி. சில பேருக்கு இப்படி வரும்" என்று நான் சொல்ல,

"அதே டஸ்ட்தான் எனக்கும். எனக்கு ஏன் தும்மல் வருவதில்லை. உன் உடம்பில் ரெஸிஸ்டன்ஸ் பவர் குறைந்திருப்பதால் உனக்கு இந்த தும்மல் வருகிறது" என்று சொன்னார். அவரின் கருத்தை எடுத்துக் கொண்டேன். இன்று நல்ல ஃபிட்டாக இருப்பதற்கு ஒரே ஒரு காரணமல்ல. பல காரணங்கள் -

1. முதலில், "நான் நல்ல ஆரோக்கியம் பெற வேண்டும்" என்பதை ஒரு சவாலாக எடுத்துக் கொண்டேன்.

2. காலை ப்ரேக்ஃபாஸ்ட்டை சரியான நேரத்துக்கு சாப்பிடத் துவங்கினேன். இரண்டு உணவுக்கு நடுவே அதிக இடைவெளி விட்டால் தலைவலி, சோர்வு, வயிற்றில் எரிச்சல் ஏற்படுவதை உணர்ந்து நேரத்துக்கு உண்ணத் துவங்கினேன்.

3. துபாய் நாட்டு நாளிதழில் வாழைப் பழத்தில் உள்ள மேக்னீஷியம் சத்து ஞாபகசக்திக்கும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கும் உதவுகிறது என்று படித்தேன். ஆதலால் தினமும் காலையில் ஒரு வாழைப்பழம் தொடர்ந்து சாப்பிட்டு வருகிறேன். முன்பை விட காய்கறிகள், பழங்கள் நிறைய சாப்பிட ஆரம்பித்தேன். வருடம் முழுவதும் இங்கு ஜூஸ் ஆரஞ்சுப் பழம் கிடைக்கும். குழந்தைகளுக்கென்று தினமும் ஜூஸ் செய்யும் போது நானும் ஒரு க்ளாஸ் குடிக்கிறேன்.

4. ஒருவேளை இரும்புச் சத்து குறைவாக இருக்குமோ என்று ஹீமோக்ளோபின் டெஸ்ட் செய்தால் நார்மலாக இருந்தது. (சுகர், பி.பி. கூட நார்மல்) ஆதலால் டாக்டர் அயர்ன் டானிக் தேவையில்லை என்று கூறி விட்டார். என் கணவரின் பாஸின் மனைவி டாக்டர். அவர்,

"உனக்குச் சோர்வாக இருக்கிறது என்றால் நீ அயர்ன் எடுத்துக் கொள். ஆனால் அளவாக எடுத்துக் கொள். அளவுக்கு மீறி எடுத்துக் கொண்டாலும் கெடுதிதான்" என்று கூறினார். என் அம்மா, "நானெல்லாம் டெலிவரிக்குப் பிறகு அயர்ன் டானிக் எடுத்துக் கொண்டேன்" என்று சொல்ல நானும் இரண்டு பாட்டில் எடுத்துக் கொண்டேன். சோர்வு நீங்கியவுடன் நிறுத்தி விட்டேன்.

5. ஒரு சமயம் என் கணவரின் பாஸின் வீட்டிற்கு மாலையில் சென்ற பொழுது ட்ரை ஃப்ரூட்ஸ் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள். "இதுதான் எங்களுடைய ஈவினிங் ஸ்நாக்ஸ்" என்றார். அவரும் அவர் மனைவியும் சுறுசுறுப்புக்கும், அயராத உழைப்புக்கும் இலக்கணமாய் இருப்பவர்கள். நான் உடனே சென்று பாதாம், முந்திரி, திராட்சை, பேரீச்சை, வால்நட் வாங்கி வந்து தினமும் எல்லாவற்றிலும் தலா நான்கு உண்டு வந்தேன்.

6. காலையில் ஏழு மணிக்கு என் மகனை ஸ்கூல் வேனில் ஏற்றி விட்டு அங்கிருக்கும் வேப்பமரத்தில் தளிர் இலைகள் நான்கை தினமும் வாயில் போட்டுக் கொள்வேன்.

7. காபி பழக்கமே இல்லாதவள் டெலிவரிக்குப் பிறகு பழக்கம் ஏற்பட்டது. மற்றவர்கள் குடிக்கும் காபி எனக்கு மிகவும் ஸ்ட்ராங்காக இருந்தது மட்டுமல்ல. வயிற்றில் எரிச்சல். CAFFEINE TOLERANCE பற்றி ஒரு பத்திரிகையில் படிக்க நேர்ந்தது. அதில் கேஃபைனை பொறுக்கும் சக்தி நபருக்கு நபர் வித்தியாசப்படும் என்றிருந்தது. அன்றிலிருந்து டிகாக்ஷனோ, இன்ஸ்டன்ட் பவுடரோ குறைவாகப் போட்டுக் குடிக்க ஆரம்பித்தேன். மற்றவர்களுக்கு என் காபி மிகவும் லைட்டாகத் தெரியும். ஆனால் அதுதான் என் வயிற்றைக் கஷ்டப்படுத்தாமல் அதே நேரத்தில் புத்துணர்ச்சியும் தரக்கூடியதாக உள்ளது.



நீண்ட நேர ரயில் பிரயாணங்களின் போது ப்ளாஸ்க்கில் வெந்நீர் மட்டும் ஊற்றிக் கொண்டு ஒரு சிறிய டப்பாவில் பால் பவுடர், இன்ஸ்டன்ட் காப்பி பவுடர்; சர்க்கரை எல்லாம் ஒன்றாய்க் கலந்து வைத்துக் கொண்டால் பிரயாணத்தின் போது காப்பி சாப்பிட வசதியாக இருக்கும். பால் எடுத்துச் சென்றால் உடனே திரிந்து விடும்.

- கி. மஞ்சுளா



8. முன்பு குறைவாகத் தண்ணீர் குடித்து வந்த நான் தண்ணீரின் மகத்துவம் உணர்ந்து ஒருநாளில் ஒன்றரை லிட்டர் தண்ணீர் குடிக்க ஆரம்பித்தேன்.

9. உடல் அசதியினால் மனதில் தெம்பு குறைந்தது. டிப்ரஷனை விரட்ட டைவர்ஷன் வேண்டி டி.வி. முன் உட்கார ஆரம்பித்தேன். அதுவே ஒரு அடிக்ஷன் போல ஆகிவிட்டது. என்னுடைய திறன் குறைந்து கொண்டுதான் போனது. அதை உணர்ந்து டி.வி. பார்க்கக் கூடாது என்று முடிவெடுத்தேன். செயல்பட்டேன். என்னால் முன்பை விட நிறைய வேலைகளை செய்ய முடிகிறது. வாக்கிங் போகிறேன். சுயமதிப்பும் உயர்ந்தது. நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கு உடலுழைப்பு மிகவும் இன்றியமையாதது என்பது என் அனுபவபூர்வமான உண்மை.

10. இவையெல்லாம் ஒழுங்குடன் கடைபிடித்து வந்ததில் அதிசயத்தக்க வகையில் முன்னேற்றம் கிடைத்தது. சோர்வு நீங்கி எப்பொழுதும் ஒரு உற்சாகம் தொற்றிக் கொண்டது. வேலை பளு என்னை சோர்வுறச் செய்வதில்லை. என்னுடைய மாற்றம் வீட்டில் மகிழ்ச்சியையும், நிம்மதியையும் அளித்துள்ளது.

சமீபத்தில் ஒரு ஆங்கிலப் பத்திரிகையில் CFS என்கிற CHRONIC FATIGUE SYNDROME பற்றிப் படிக்க நேர்ந்தது. அதன் அறிகுறிகளைப் படித்த பொழுது எனக்கும் CFS இருந்ததோ என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது. இன்று 100% ஃபிட்டாக இருப்பதற்குக் காரணம் ஆரோக்கியத்தின் அருமையை உணர்ந்ததால்தான்.

11. 'அரிசியில் சத்து இல்லை. கோதுமை தான் சிறந்தது' என்று நடுவில் ஒரு பிரச்சாரம். தென்னிந்தியர்கள் வீட்டில் கூட இரவிலாவது தினமும் சப்பாத்தி சாப்பிடுவது அதிகரித்துள்ளது. நம்முடைய தென்னிந்திய உணவு முறை நாம் வசிக்கும் இடத்தின் சீதோஷ்ண நிலையையும், இயற்கையாக விளையும் பொருள்களையும் வைத்து வகுக்கப்பட்டதாகும்.

CFS ஐப் பற்றி வந்த வெளிநாட்டு சஞ்சிகையில், ஆராய்ச்சி செய்ததில் வெளிநாட்டினர் கோதுமையை நீக்கி (அதாவது பாஸ்டா, நூடுல்ஸ், ப்ரெட்) அரிசியை (அதாவது ரைஸ் கேக்ஸ், ப்ரௌன் ரைஸ்) சேர்த்துக் கொள்ள ஆரம்பித்தவுடன் அவர்களுக்கு சோர்வு நீங்கி தெம்பும் வந்தது என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். அட, தென்னிந்தியர்களாகிய நாம் அதைத் தானே காலம் காலமாக உண்டு வருகிறோம். அரிசியை உண்டு நூறு வருடம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்தவர்கள் நிறைய பேர். நம்முடைய உணவு முறையில் நம்பிக்கை வைத்துப் பெருமையுடன் கடைப்பிடித்தால் கண்டிப்பாக ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

சில பேர் ஆரோக்கியமாகவே இருந்தாலும் கூட இந்த நோய் வராமல் தடுக்க, 'வரும் முன் தடுப்பதாக' நினைத்து பயத்தினால் அவர்களாகவே உணவுக்கு ரொம்பக் கட்டுப்பாடு விதித்துக் கொள்வார்கள். அது தேவையில்லாதது. மனதின் பயமே நோயை வரவழைத்து விடும். அது மட்டுமல்ல. ஐயோ விரும்பியதைச் சாப்பிட முடியவில்லையே என்ற ஏக்கமே வியாதியாகி விடும். அளவாக உண்டு, அதற்கேற்ற உடலுழைப்பு இருந்ததென்றால் பயம் தேவையில்லை.

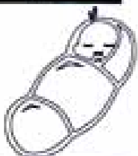
இறுதியாக, KNOW YOUR BODY என்று ஆங்கிலத்தில் உள்ளது. உங்கள் உடம்பைப் பற்றி நீங்கள் நன்கு அறிந்து கொள்ள வேண்டும். சில பேர், "என்னன்னே தெரியல ஒரே வாயுப் பிடிப்பா இருக்கு" "என்னன்னே தெரியல வயிறு உப்புசம்" என்பார்கள். அவர்களெல்லாம் அவர்கள் உடம்பை அறிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யவில்லை. நிறைய தண்ணீர் குடிக்கவில்லை இன்று. அதனால்தான் மலச்சிக்கல். 'இன்று நிறைய முறுக்கு சாப்பிட்டு விட்டேன். அதனால்தான் வாய்வுத் தொல்லை' என்று தெரிந்து கொண்டோமானால், நம் உடல் நம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொண்டால் என்றும் ஆரோக்கியமாக வாழலாம்.

— சுபஸ்ரீ



மழையில் நனைந்தும்
சாயம் போகவில்லை
வண்ணத்துப்பூச்சி





நிறை குடம்
தளும்பியது
சுகப்பிரசவம்

புரண்டு புரண்டு அழுகை
அப்படி என்ன குறை
பேசுமா அலைகள்!? - ராணி

"எனக்கு நேர்க்கோடுகள் கூட ஸ்கேல் இல்லாமல் போட வராது...

ரோஜாப் பூ வரைய ஆரம்பித்தால் அது ஆப்பிள் பழமாக முடிந்து விடும்.

நான் சரியாக புள்ளிக் கோலம் போட்டால் அன்று மழையே வந்து விடும்...

ஆனால்,

எனக்கு ஏதாவது அழகான கைவேலை செய்ய வேண்டுமென்று ரொம்ப ஆசையாக இருக்கிறது" என்று சொல்லியபடி என்னை வந்து சந்தித்தவர்தான் வனஜா ராஜன்.

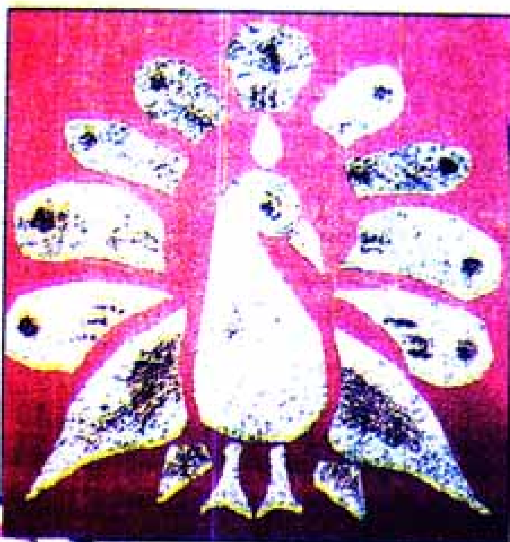


அழகான 'ஆண்டிக்'

வனஜா செய்த கிரஷ்டு ஃபாயில் வொர்க் பிள்ளையார் செய்யத் தேவையான பொருட்கள் :

1. விருப்பப்பட்ட அளவில் வெட்டப் பட்ட கார்டு போர்டு.

2. அதன் மீது ஒட்டத் தேவையான அளவில் துணி (உங்கள் ஹாலில் உள்ள சோபா செட்டுக்கு மேட்ச் சாகும் கலரில் தேர்ந்தெடுப்பது நல்லது)



3. அலுமினியம் ஃபாயில் - 1 ரோல் (உணவுப் பொருட்களை பேக் செய்ய உபயோகப்படுத்தப்படும் இவ்வகை ஃபாயில் டிபார்ட்மெண்டல் ஸ்டோர்களில் கிடைக்கும்.)

4. கெட்டியான அட்டைகள் (உங்கள் வீட்டு வாண்டுகளின் பழைய நோட்டுப் புத்தகங்களிலிருந்து கிழித்துக் கொள்ளலாம்!)

5. கருப்பு, பிரவுன் நிற பூட் பாலீஷ்.

6. செரோசின் அல்லது டர்ப்பெண்டைன்.

7. ஃபெவிகால்

8. பிள்ளையார் டிசைன்

9. கத்தரிக்கோல்

நான்கு மணி நேரத்தில் அவர் செய்து முடித்தது ஒரு அழகான ''க்ரஷ்டு ஃபாயில் வொர்க்'' பிள்ளையாரை...

''இத்தனை சுலபமாகச் செய்ய முடிகிறதா?''

''என்னால் கூட சொதப்பாமல் அழகாக இதைச் செய்ய முடியும் என்று ஆரம்பத்தில் எனக்கு முழு நம்பிக்கை வரவில்லை...''

''இந்தப் பிள்ளையார் என் தன்னம்பிக்கையையே உயர்த்தி விட்டாரே...''

''இதைப் போல விதவிதமாய் செய்து என் நண்பர்கள், உறவினர்களுக்குப் பரிசாகத் தரப் போகிறேன்!''

என்று உற்சாக மூட்டையாக விடைபெற்றார் வனஜா.

உஷா ஸ்ரீகுமார்



பிள்ளையார்

செய்முறை :

1. ஹார்டுபோர்டு மீது ஃபெவிகாலைத் தடவி துணியை சுருக்கமின்றி ஒட்டவும். நன்கு காயவிடவும்.

2. பிள்ளையார் டிசைனில் 1, 2, 3 என்று எண்கள் போட்டு வைக்கவும்.

3. பிள்ளையார் டிசைனை எண் வரிசைப்படி பகுதிகளாகக் கத்தரித்துக் கொள்ளவும்.

4. ஒவ்வொரு பகுதியையும் அட்டை மேல் வைத்து அளவாகக் கத்தரித்துக் கொள்ளவும்.

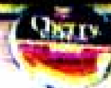
5. கத்தரித்த அட்டைத் துண்டுகளின் பின்புறம் எண்களை எழுதி வைப்பது நமக்கு வசதியாக இருக்கும்.

6. அலுமினியம் ஃபாயிலைக் கிழித்து லேசாகக் கசக்கி, பந்து போல உருட்டவும்.

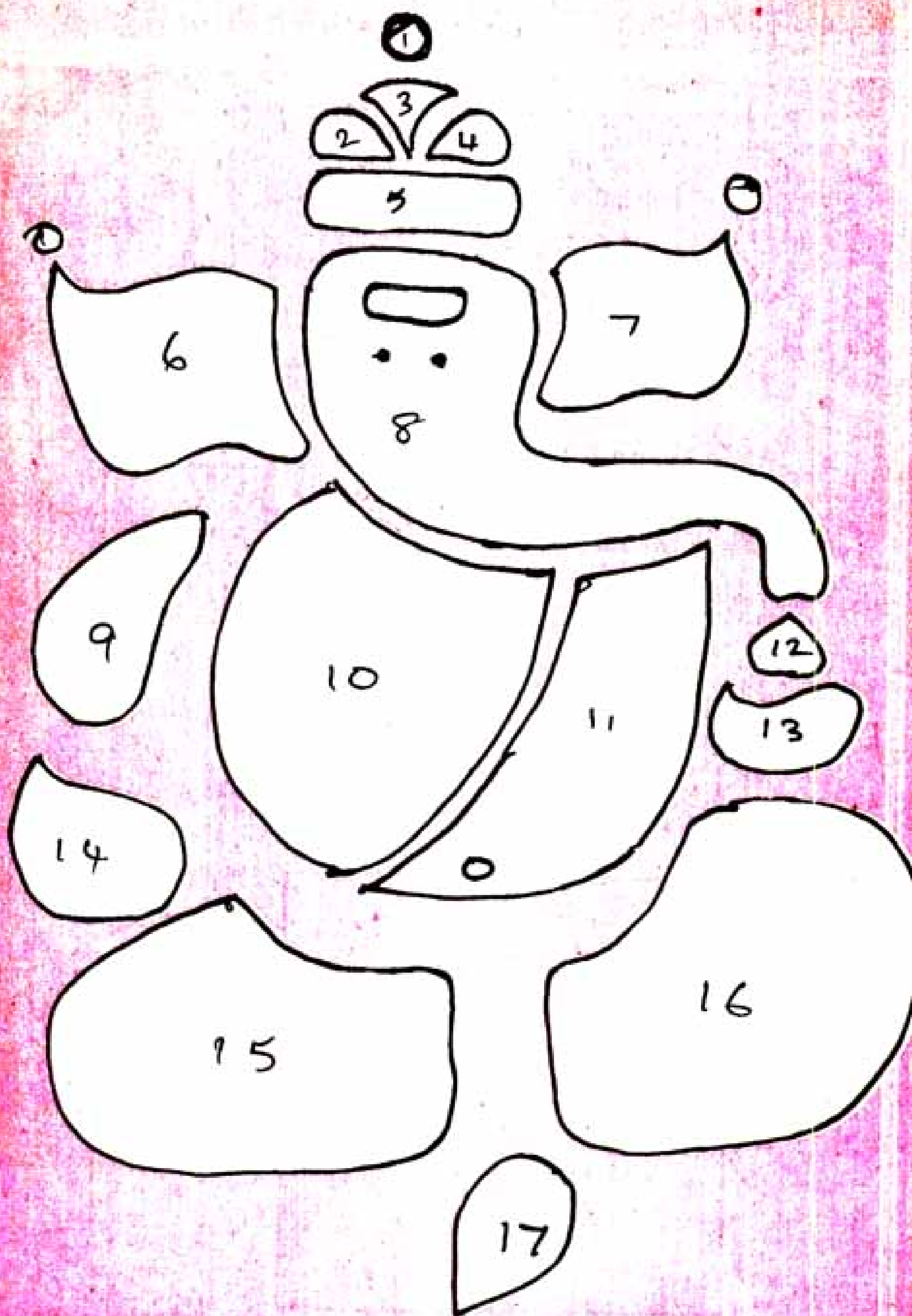
7. இதை மீண்டும் பிரித்து, மறுபடியும் கசக்கி, கிழியாமல் பிரிக்கவும்.

8. இப்படியே 2 - 3 முறைகள் செய்து தாள்களை சிறு சிறு சுருக்கங்களுடன் லேசாக விரித்து விடவும். (எச்சரிக்கை : ரொம்ப ஸ்மூத்தாக செய்யக் கூடாது) (பேப்பர் சிறிதளவு









1
3
2
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17

கிழிந்தாலும் பரவாயில்லை.)

9. கசக்கிய தாள்களை கத்தரித்த அட்டைகளின் மேற்புறம் நன்கு மூடுமாறு சுற்றவும்.

(அட்டையில் நீங்கள் எழுதிய எண் கீழ்ப்பக்கம் இருப்பது அவசியம்.)

10. டர்ப்பென்டைன் அல்லது கெரோசினில் சிறிதளவு கருப்பு மற்றும் ப்ரௌன் ஷூ பாலீஷை கரைக்கவும்.

11. இதைச் சிறிய பஞ்சு உருண்டையின் உதவியால் அட்டையில் சுற்றிய அலுமினியம் தாள் மீது பூசவும்.

நன்கு காய விடவும்.

கண், பொட்டு போன்றவற்றை டார்க் கலர் கரைசலால் எழுதவும்.

12. காய்ந்த பிறகு ஒருவிதமான டல், Antique Finish உடன் இருக்கும்.

13. இதை பெவிகால் உபயோகித்து துணி ஒட்டிய அட்டை மீது ஒட்டவும்.

கனமான உலோகத் துண்டுகள் கொண்டு செய்தது போல காட்சியளிக்கும்.

விருப்பப்பட்டால் கண்ணாடி போட்டு ஃப்ரேம் செய்யலாம். அல்லது கண்ணாடிக் காகிதம் ஒட்டி சுவற்றில் மாட்டலாம்.

உங்களுக்கு தாம்பூலத்தோடு வந்த மேட்ச் ஆகாத, அளவு சரியில்லாத பிளவுஸ் பிட்களையும் போர்டில் ஒட்ட உபயோகிக்கலாம்!

இவ் வகை ஃபாயில் வொர்க் செய்யும் போது போர்டில் உள்ள டார்க் நிறத் துணி அங்கங்கே டிசைனுக்கிடையில் எட்டிப் பார்த்தால் அழகு கூடும்.

ஜியாமெட்ரிக் டிசைன்கள் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.

விருப்பப்பட்டால் அங்கங்கே சாம்பல் நிற முத்துக்கள் கூட ஒட்டி அழகு படுத்தலாம்.

இவ்வகையில் கிட்டத்தட்ட 1 சதுர அடி ஃபாயில் ஒர்க் செய்ய மொத்தமே 15 - 20 ரூபாய்தான் செலவு! (ப்ரேம் தனி!)

விற்கப் போனாலோ, குறைந்தது 100 150 வரை கிடைக்கும்.

நீங்களும் செய்து பாருங்களேன்...

உங்களுக்கு உங்கள் குழந்தையைப் பற்றி என்ன தெரியும்? கக்... கக்குன்னு சிரிப்பான்... எச்சில் வடியும். பத்து நாள்தான் ஆச்சு. இன்னும் பேரு கூட வைக்கலை... வேறு என்ன தெரியும்? அந்தக் குழந்தையை எப்படித் தூக்க வேண்டும்? அந்தக் குழந்தை எப்படி வளரும்? குழந்தைக்காக பெற்றோர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியது என்ன? குழந்தைக்கு சாப்பிட எப்போது என்ன கொடுப்பது? எப்படிப் பால் கொடுப்பது? நீங்களும், நானும் கடந்து வந்து விட்ட ஒரு அபூர்வ உலகில் நம் குழந்தைகள் என்ன செய்கிறார்கள்?

அவர்களின் தேவை என்ன? சிக்கல் என்ன? என்கிற ஆச்சர்யத்தின் பின்னால் இருக்கிற அறிவியலை, மருத்துவ விநோதங்களை உங்களோடு சின்னதாகப் பகிர்ந்து கொள்ளப் போகிறேன்...

- வஸந்த் செந்தில்



முதலில் அம்மா, அப்பா ஸ்தானத்தை அடைந்தவர்களுக்கு.

குழந்தை பெற்றுக் கொள்வது என்று தீர்மானித்த உடனே பெற்றோர்களின் பங்கு தொடங்கி விடுகிறது. (யாருங்க தீர்மானிச்சா... அதுவே ஆயிடுச்க என்கிற பெற்றோர்களுக்கும் நிச்சயம் பங்குதொடங்கி விடுகிறது). முதல் குழந்தையைப் பாட்டிகளிடம் தள்ளி விட்டு அவசரமாக அடுத்த ஒன்றிற்குத் தயாராகிற தாயாராகிற பெண்மணிகளுக்குக் கொஞ்சம் டென்ஷன் குறைவு என்றாலும், முதல் முதல் பிரவசத்திற்காகக் காத்திருக்கிற பெண்களுக்கு நிச்சயம் எக்கச்சக்கமான சந்தேகங்களும், கவலைகளும் இருக்கின்றன. தடாலடியாக அவர்களிடம் சில மாற்றங்களும் தொடங்கி விடும்.

'ஆமா... எல்லா டாக்டரும் எழுத வந்துட்டாங்க..' என்று அலட்சியமாக மங்கையர் மலரின் இம்மாதிரிப் பக்கங்களைப் புரட்டிய கன்னிகள், கணவான்களின் கைப்பிடித்துத் தாயாகியதும் மனம் மாறி, மருத்துவப் பக்கங்களைத் தீவிரமாகப் படிக்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்கள்.

குழந்தை பிறக்கும் போதே கூடவே அம்மாக்களுக்கு சந்தேகமும் பிறந்து விடும். டாக்டரும், செவிலிப் பெண்ணும், "காலைல குளுப்பாட்டுங்க.." என்று சொன்னதற்கு தலையாட்டி விட்டு வெளியில் வந்ததும், 'எல்லா நாளும் காலையிலயா?' என்றொரு சந்தேகம் வரும். ரேஷன் கார்டு தொலைந்து போனாலும் கவலைப்படாமல், தடுப்பு ஊசி அட்டையை ஏழாக மடித்து வைத்துக் காப்பாற்றுவார்கள்.

ஒரு பெண் "டிஸ்போஸபில் டயாப்பர் தான் பெஸ்ட்.." என்று சொல்லி விட்டுப் போக, அடுத்தவர் வந்து, "துணில துடைச்சா போதுண்டி" என்பார். ஒருத்தர் வந்து, "பூ... பூன்னு சொல்லாத குழந்தை பயந்துடும்.." என்க, அடுத்த பெண் வந்து "மூணு முறை பூன்னு சொல்லு- குழந்தை தூங்கிடும்..." என்பார்.

குழந்தை



குழப்பங்கள்.

மிக முக்கியமாக குழந்தைநல நிபுணர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு பயந்து விடாதீர்கள். "பாத்துக்கம்மா. இது மாதிரி பிடிக்கக் கூடாது. அது மாதிரி பிடிக்கக் கூடாது. இப்படித் தூக்கக் கூடாது அப்படித் தூக்கக் கூடாது. சரியா? இந்தா தூக்கிக்கோ" என்று கொடுக்கும் போது பயத்தில் நீங்கள் குழந்தையைக் கீழே போட்டு விட வாய்ப்பு இருக்கிறது. இது மாதிரி விஷயங்களிலெல்லாம் உங்கள் காமன் சென்ஸ் ரொம்ப முக்கியம்.

நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை எப்படிப் பாதுகாப்பாக வளர்க்க வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்களோ, அதை விட மிக நன்றாகவே உங்களால் உங்கள் குழந்தையைக் கவனித்துக் கொள்ள முடியும். சிறு சிறு விஷயங்களுக்கெல்லாம் கடுமையாகக் குழம்பாதீர்கள்.

குழந்தையின் தேவை என்ன? எதற்காக அழுகிறது? என்பதெல்லாம் பல் போன பாட்டிகளின் பஞ்சு சொற்களை விட, உங்களால்தான் சுலபமாக துல்லியமாக அறிய முடியும்.

எப்போது சாம்பிராணி போடணும், எப்போது முட்டை கொடுக்கணும் என்றெல்லாம் மனப்பாடம் செய்து வைப்பதை விட

முக்கியமானது உங்கள் குழந்தையிடம் நீங்கள் காட்டுகின்ற அன்பும், அரவணைப்பும்.

துல்லியமாகக் குழந்தையைத் தூக்குவதை ஞாபகம் வைத்து அல்லது இம்மாதிரி மருத்துவப் பக்கங்களில் படித்துப் படித்து பல பேர் பயத்தில் குழந்தையைத் தூக்குவதில்லை. அப்படி பின்வாங்குவதை விட, இயல்பாகக் குழந்தையைத் தூக்கிப் பார்த்து, குழந்தைக்கும் உங்களுக்கும் வசதியான தூக்குதலை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இரண்டொருமுறை சின்னதாகத் தவறு நடந்தாலும் பரவாயில்லை.

நீங்கள் எப்படி வளர்ந்தீர்களோ அல்லது வளர்க்கப்பட்டீர்களோ அப்படியே உங்கள் குழந்தைகளும் வளர வாய்ப்பு இருக்கிறது. 'ஆமா... அதுக்கென்ன இப்போ' என்று அலட்சியமாகக் கேட்கிறவரா நீங்கள்? இதே டயலாக்கை உங்கள் குழந்தை பேசி நீங்கள் கேட்க நேரிடலாம். வெள்ளிக்கிழமை தவறாமல் கோவிலுக்குப் போகிறவரா நீங்கள்?... உங்கள் பிள்ளை வெள்ளிக் கிழமை கோயிலை விட்டே வெளி வராமல் போகலாம். நான் அப்படிப் பேசித்தானே கெட்டேன் என்கிற முதல் பிரிவினர், அப்படிப் பேசாமல் தங்கள் குழந்தைகளை வளர்க்க முடியும். இரண்டாவது வகை தம்பதிகள் கடவுள் பெயரில் அர்த்தமில்லாத மூடநம்பிக்கைகளில குழந்தைகள் மூழ்கி விடாமல் காக்கலாம்.

பெற்றோர் ஆனதன் மூலம், நீங்கள் செய்த தவறுகளை செய்யாமல் வளர உங்கள் குழந்தைகளைப் பழக்க முடியும். வழிகாட்டுங்கள். ஆனால் ஆதிக்கம் செலுத்தாதீர்கள்.

உங்கள் குழந்தைகள் உங்களிடமிருந்து வரவில்லை. உங்கள் வழியாக வந்தவர்கள் என்று The prophet-ல் கலீல் ஜிப்ரான் சொல்வதை யோசியுங்கள்.

குழந்தைகள் எப்படித் தூங்குகிறார்கள்? நாம் தூங்குவது போலத்தானா? இல்லை. பிறந்ததிலிருந்து ஆறு வயது வரை விதம்விதமாகத் தூங்குகிறார்கள்.

குழந்தை, பிறந்ததிலிருந்து ஒரு மாதம் வரை ஒரு நாளின் பெரும்பாலான நேரத்தை தூக்கத்தில்தான் கழிக்கிறது. சராசரியாக 16½ முதல் 18 மணி நேரம் வரை "சேகர் மாமா வந்திருக்கான் பாரு... ஹெலிகாப்டர் வாங்கித் தரச் சொல்லிக் கேளு..." என்று வந்தவரை அலற வைத்து அதட்டினாலும் குழந்தை கண் விழித்துப் பார்க்காத நாட்கள் அவை.

சில குழந்தைகள் இந்தப் பதினெட்டு மணி நேரக் கணக்கைப் பகலில் துல்லியமாக முடித்து விட்டு சாவகாசமாக இரவு பதினொரு மணிக்கு எழுந்து பார்க்கும். தொலைக்காட்சியில் எல்லா பெண்களும் அழுது முடித்திருக்க, குழந்தை ஆரம்பிக்கும். கணவனும், மாமியாரும் உதவிக்கு வராமல் சுருண்டு உறங்க லுலுலா... லுலுலா... என்று நீங்கள் எத்தனை இனிமை கூட்டிப் பாடினாலும் தூங்க மறுத்து சோதித்து விடும். அம்மாதிரி சமயங்களில் வேறு முயற்சி செய்யாமல், அழுகை தொடங்கின உடனே தூக்கி வைத்துக் கொண்டு பால் கொடுத்து விடுங்கள். சுற்றுப்புறத்தில் ஏதும் சத்தம் ஏற்படாமல் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். குழந்தை சுலபமாக அழுகையை நிறுத்தித் தூங்கிவிடும்.

இம்மாதிரிக் குழந்தைகளுக்குப் படுக்கையில் பாதுகாப்பு அவசியம். குழந்தையின் எடையைக் கூட தாங்காமல் அழுந்துகின்ற மிக மிக மென்மையான பஞ்சு மெத்தைகளைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. நன்றாக அழுந்தி அவை குழந்தையின் முகத்தை மூடிக் கொள்கிற அபாயம் உண்டு. மூச்சடைப்பு எவ்வளவு ஆபத்தானது என்று உங்களுக்கே தெரியும்.

2 முதல் 3 மாதம் வரை குழந்தை பகலில் நிறைய விழித்திருக்கும். இந்த மாதங்களில் முதுகுப்புறம் கீழே படியுமாறு தூங்க வைப்பதே நல்லது. இந்த நேரத்தில் தானாகவே தூக்கம் வந்து தூங்குகிற பழக்கம் குழந்தைகளுக்கு வர ஆரம்பிக்கும்.

மதியம் நீங்கள் தூங்கினால்தான் இரவு கண் விழித்து காவேரி, கோதாவரியெல்லாம் பார்க்க முடியும் என்பதற்காக குழந்தையை கட்டாயமாக தூங்க வைக்காதீர்கள்.

இந்த நேரத்தில் இரவு, பகல் என்பதை பிரித்து உணர குழந்தையைப் பழக்கப்படுத்துங்கள். பகலில் குழந்தை இருக்கும் அறையை வெளிச்சமாக வைத்திருங்கள். பகலில் குழந்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சத்தம் கேட்டு பழகட்டும். சின்னதாக குழந்தையுடன் பகல் நேரத்தில் விளையாடுங்கள். (இதோ பூச்சாண்டி... என்று முகத்தை அஷ்டகோணலாக்கிக் காட்டுகிற விளையாட்டு வேண்டாம். பிறகு குழந்தை உங்கள் ஒரிஜினல் முகத்தை மறந்து விடுகிற வாய்ப்பு இருக்கிறது!)

மூன்று முதல் நான்கு மாதம் வரை குழந்தை ஒரு நாளைக்குப் பதினைந்து மணி நேரம் தூங்கும். இதில் பத்து மணி நேரம் இரவுத் தூக்





விஷயங்கள் கடினமாகும்போதெல்லாம் நாம் அமைதியாகவும் மௌனமாகவும் இருக்க வேண்டும்

ஸ்ரீ அன்னை

தகவல் :எஸ். விஜயா ஸ்ரீநிவாசன்.

பக்கோடா மாவு பிசைந்து விட்டேன். மாறுதலுக்காக உருளைக்கிழங்கை சீவி மாவுடன் கலந்தேன். (உருளைக் கிழங்கை சீவலில் சீவி இரண்டு மூன்று முறை தண்ணீரில் அலச வேண்டும். பின்பு தண்ணீரை ஒட்டப் பிழிந்து மாவுடன் கலக்க வேண்டும்) அப்படியே பக்கோடா போட்டேன். சூப்பராக மொறுமொறுவென்று இருந்தது.

- என். கல்பனாராமன்.



கம். பகலில் மீதியை பிரித்துப் பிரித்துத் தூங்க குழந்தை பழகுகிறது.

ஆறு முதல் ஒன்பது மாதம் வரை குழந்தை தூங்குவதை குறைத்து விடும். அதிலும் நாம் மிக விரும்புகிற குட்டித் தூக்கத்தை வெறுக்கும். படுக்கை பக்கம் போனால் அழும். பால்கனிக்குப் போய் நின்றால் ஆஃப் செய்த ஸ்விட்ச் போல அழுகை நின்று விடும்.

பத்து முதல் பன்னிரெண்டு மாதம் வரை குழந்தைக்குப் பத்து மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். பகலில் இரண்டு குட்டித் தூக்கம். இரவு பத்து மணிக்கு சரியாத் தூங்கிடணும் என்கிற மாதிரியான பழக்கத்துக்கு குழந்தையை முறைப் படுத்தலாம்.

குழந்தை நடக்க ஆரம்பித்து விட்டாலும் தூக்கத்தின் அளவு பழைய மாதிரியே தேவையாக இருக்கிறது. குறைந்தது நான்கு மணி நேரத் தூக்கம் அவசியமாகிறது.

நடக்கிற குழந்தைகள் எப்போதுமே நேரப்படி செய்கிற விஷயங்களுக்குப் பழகி விடுகிறார்கள்.

தூங்கப் போகும் முன் குளிக்க வைப்பது அல்லது மெல்ல கட்டி அணைத்துக் கொண்டு சற்று நேரம் முத்தம் கொடுப்பது அல்லது காலில் போட்டுக் கொண்டு லேசாக அசைத்தபடி ஒரு கதை சொல்வது போல சில பழக்கங்கள். தொடர்ந்து ஐந்தாறு முறை இரவு ஒன்பது மணிக்கு முத்தமிட்டாலே குழந்தைக்குத் தெரிந்து விடும் நாம் தூங்க வேண்டுமென்று. படுக்கைக்குச் செல்லும் முன் பைஜாமா போல மாட்டி விட்டீர்கள் என்றால், சில நாட்களில் பைஜாமா போட்டாலே குழந்தை படுக்கை அறைக்குள்தான் போகும். மேற்சொன்ன மாதிரியான விஷயங்களில் குழந்தை எதை விரும்பினாலும், நீங்களும் அதை மிக அதிகமாக விரும்ப வேண்டும்.

குழந்தை நடு இரவில் எழுந்து கொண்டால் நீங்கள் உடனே தாவி, கரடுமுரடாகத் தட்டி தூங்க வைக்காதீர்கள். அமைதியாக இருங்கள். பெரும்பாலான குழந்தைகள் விழித்து விட்டு, சற்று நேரத்தில் தாங்களாகவே உறங்கி விடுகிறார்கள்.

சில குழந்தைகள் நடக்க ஆரம்பித்த உடன் இரவில் சரியாகத் தூங்காமல் விழித்துக் கொள்வார்கள். பயப்பட வேண்டாம். இது ஒரு குறை அல்ல. அப்போதுதான் நடக்க ஆரம்பித்திருப்பதால் அவர்களுக்கு நடப்பதில் ஒரு சுகம். எக்ஸைட்மெண்ட் இருக்கும். அதற்காகவே நடக்க ஆசைப்படுவார்கள். அந்த ஆசையின் விளைவே இரவில் நடக்கும் விழிப்பு. இது தானாகவே சரியாகி விடும்.

மிகச் சரியாக இரண்டாவது வருடத்தை நெருங்கும் போது குழந்தைக்குப் பனிரெண்டு மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம். அது போதுமானதாகி விடுகிறது. மதியம் இரண்டு மணி நேரம் + இரவில் பத்து மணி நேரம்.

அப்படியும் குழந்தை இரவில் தூங்காமல் இருந்தால் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது, லேசாக இறுக்கி அணைத்துக் கொண்டு ஒரு பாதுகாப்பை குழந்தைக்கு உணர்த்த வேண்டும். சில குழந்தைகள் இருளுக்கு பயப்படலாம். இரவின் இருள் பயமற்றது என்பதை உணர்த்த வேண்டும். பெரிய பொம்மை எதையேனும் குழந்தை பக்கத்தில் வைத்திருங்கள். ஒரு துணை போல குழந்தை அதை நினைக்கும். குழந்தை அடிக்கடி எழுந்து கொண்டால் தாகமாக இருக்கிறதா என்று பார்த்து தண்ணீர் கொடுங்கள். இரவில் எழுந்து விடுகிற குழந்தையை தூங்க வைக்காதீர்கள். தானாகத் தூங்கட்டும்.

இரண்டு முதல் மூன்று வருடம் வரை குழந்தையின் உறக்க முறை நம்மைப் போலவே இருக்கிறது. பதினொரு மணி நேரம் இரவில், இரண்டு மணி நேரம் பகலில்.

மூன்று முதல் ஆறு வயது வரை மதியம் ஒரு மணி நேரத் தூக்கத்தை விரும்புகிறார்கள். இந்தக் காலங்களில் சில குழந்தைகள் வெளிச்சம் அல்லது சத்தம் கேட்டு பயப்படலாம். அது பயமற்றது என்று புரிய வையுங்கள். இரவில் கனவுகளால் இந்த நேரத்தில் குழந்தைகள் அதிர்கிறார்கள். சற்று அதிகமானால் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளவும். இந்த நேரத்தில் குழந்தைகளுக்குக் கண்டிப்பாக படுக்கும் நேரத்தை உணர்த்துவது அவசியம்.

"சார்... என் குழந்தை தூக்கத்தில் சிரிக்குது..." என்கிறார்கள். இது ஒன்றும் குறை அல்ல. சந்தோஷப்படுங்கள். வயதானதும் பலர் விழித்திருக்கும் போது கூட சிரிக்க மறந்து விடுகிறார்கள்.

கர்ப்பத்திற்கு பிறகு,

ஸ்ட்ரெச் மார்க்குகள்

உங்களை இவ்வாறு

விளங்கச் செய்கிறது... ஸ்ட்ரெச்நில் கொண்டு

நீங்கள் அவைகளைத்

தவிர்த்தாலே தவிர

- ஸ்ட்ரெச்மார்க் என்றாலே, உங்கள் சருமத்தின் மீது விகாரமான, **நிரந்தர** தழும்புகள்.
- கர்ப்பத்தின் **நான்காவது மாதத்திலிருந்து**, பிரசவம் வரை, தினமும் இருமுறை ஸ்ட்ரெச்நில் தடவுங்கள்.
- அரிப்பை கட்டுப்படுத்தி, எலாஸ்டிசிடியை அதிகரிக்க, ஸ்ட்ரெச்நில்லில் ஆறு **இயற்கை உட்பொருட்கள்** உள்ளன.
- ஸ்ட்ரெச்நில் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் **பாதுகாப்பானது** என்று மருத்துவக் குறிப்பீடுகள் தெரிவிக்கின்றன.



STRETCH NIL

ஸ்ட்ரெச் மார்க்குகளைத்
தவிர்ப்பதற்கான ஹெர்பல் லோஷன்

**தாயாகப் போகிறவர்களின் சருமம்
என்றும் இளமையுடன் விளங்க.**

எச்சரிக்கை: ஒரு முறை ஸ்ட்ரெச் மார்க் வந்துவிட்டால், அதை குணப்படுத்த முடியாது.

ஃபிக் பையோசயன்ஸஸ் லிமிடெட்
வழங்கும் ஒரு தரம்வாய்ந்த தயாரிப்பு.

பாத்ரூமில் கூட ஃபெங்ஷுயி!

வாழும் அறை, படுக்கை அறை, சமையலறைகளில் ஃபெங்ஸ்வே எப்படிச் செயல் படுத்தப்படலாம் என்று பார்த்தோம். இப்போது வீட்டின் மற்றொரு முக்கிய அறையான பாத்ரூம் கம் டாய்லட்டில் ஃபெங்ஸ்வே எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று பார்க்கலாமா?

என்ன? கழிப்பறைக்குக் கூடவா சாஸ்திரம் என்று ஆச்சரியப்பட வேண்டாம். கழிப்பறைதான் ஃபெங்ஸ்வேயில் சொல்லப்படும் எதிர்மறை சக்தி உலவும் அறைகளின் தலைமையகம். கழிப்பறை மட்டும் சரியாக ஒரு வீட்டில் அமையாவிட்டால் சதா சமயமும் அவ் வீட்டில் நோய், தொடி தரித்திரம் நிலவும் என்று எச்சரிக்கிறது இச் சீன சாஸ்திரம்.

கழிப்பறையை அமைக்கச் சிறந்த இடம் எது?

வீட்டில் கழிப்பறை அமைக்க சிறந்த இடம் வடக்கு திசை ஆகும். ஏனென்றால் ஃபெங்ஸ்வேபடி வடக்கு திசை நீர் அம்சத்தைக் குறிக்கும். பாத்ரூம் வீட்டின் தென் கிழக்குப் பகுதியான ஐஸ்வர்ய மூலையில் இல்லாமல் இருப்பது நல்லது.

அதே போல வீட்டில் நுழையும் நுழைவாசலைப் பார்த்த மாதிரி, தெரியும்படியாக, டாய்லட் இருக்கவே கூடாது. இது வீட்டிலுள்ளவர்களுக்குப் பிணியும், கடனையும் தரும். எனவே முடியுமானால் இவ்வித அமைப்பைக் கொண்ட வீடுகளில் டாய்லட்டின் கதவை வேறு திசை நோக்கி மாற்றி விடுங்கள். அம்மாற்றத்தைக் கொணர முடியாதவர்கள் வாசல் கதவிற்கும் டாய்லட்டிற்கும்



நடுவில் நல்ல திடமான ஒரு மறைப்பை ஏற்படுத்துங்கள். ஆனால் திரைச்சீலைகளை விட்டு மறைப்பது உதவாது.

ஏன் கழிப்பறை வாசல் கதவை நோக்கியது போல் அமைக்கப்படக் கூடாது?

ஏனென்றால் வீட்டின் உள் நுழையும் பிராணா என்ற 'ச்சி' என்ற உயிர் மூச்சு நேராகக் கழிவறைக்குள் நுழைந்து 'ச்சி'க்கு எதிரான 'ஷா' என்ற அழிக்கும் சக்தியாக மாறி விடும். எனவே மற்ற அறைகளுக்கு ச்சி நுழைய வாய்ப்பில்லாமல் ஷாதான் நுழையும். அது பேரின்னல்களை விளைவிக்கும். இதே போல வாசல் கதவிற்கு அருகிலும் டாய்லட் அமைக்கப்படக்கூடாது.

டாய்லட் எப்படி இருக்க வேண்டும்?

டாய்லட் எப்போதுமே நல்ல வெளிச்சமாக, காற்றோட்டமாக இருக்க வேண்டும். நிச்சயமாக ஜீரோ வாட் பல்பு போடக் கூடாது. இச்சீன வாஸ்துப்படி பாத்ரூமிலிருந்து வெளியேறும் கழிவுநீர் கண்ணிற்குத் தெரிவது நல்லது அல்ல. அதாவது சாக்கடைப் போல அத் தண்ணீர் வெளியே ஓடக்கூடாது. அதனால் எல்லா டிரைனேஜ் பைப்புகளும் குழாய்களும் நன்றாக மூடி இருப்பது போலப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

மேற்கத்திய டாய்லட் இருந்தால்...

மேற்கத்திய டாய்லட்டை உபயோகிக்காத நேரம் அதன் டாய்லட் சீட்டுகள் மூடப்பட்டே இருக்க வேண்டும். கதவைத் திறந்தவுடன் டாய்லெட்டை பார்க்கக் கூடாது என்பதால் அதற்கு மேல் ஒரு விண்ட்சிம் (wind chime) அல்லது நிலைக்கண்ணாடியைப் பொருத்த வேண்டும் என்கிறது ஃபுங்ஸ்வே.

டாய்லட்டிற்குள் கடைபிடிக்க வேண்டிய மேலும் சில விதிமுறைகள் :

டாய்லட்டிற்கு ஏற்றவண்ணம் நீல நிறம். ஏனென்றால் பாத்ரும் நீர் அம்சத்தைக் குறிக்கும்.

டாய்லட் கதவுகளை எப்போதும் மூடியே வைத்திருக்க வேண்டும்.

ஒருநாளும் வீட்டிற்குள்ளே கடைசிப் பகுதியில் கழிப்பறை அமைக்கக் கூடாது. அது வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கு உடல் உபாதைகளை ஏற்படுத்தும். இவ்வமைப்பை மாற்ற இயலாதவர்களுக்கு இருக்கவே இருக்கிறது எளிய ஃபுங்ஸ்வே பரிகாரம். ஒரு விண்ட்சிம்மையோ அல்லது நிலைக் கண்ணாடியையோ டாய்லட் கதவிற்கு மேலே மாட்டி விடுங்கள்.

இதே போல வீட்டின் நடுப் பகுதியில் டாய்லட் வருவது போல அமைத்தல் நல்லது அல்ல.

வீட்டில் இரு கழிவறைகள் இருந்தால் இரண்டுமே எதிரும் புதிருமாக இருக்கக் கூடாது.

பாத்ரும் குழாய்கள், ஷவர்கள், வாஷ்பேசின்கள் வேலை செய்யாமலோ, ஒழுகாமலோ பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். இல்லையென்றால் லக்ஷ்மி கடாட்சத்தை இது குறைத்து விடும்.

அதே போல கழிவு வெளியேறும் டாய்லட் பேசினிலுள்ள நீர் அடைபட்டு நீர் மேலாகத் தேங்கி நிற்பது மிகவும் கெடுதி ஆகும்.

டாய்லட்டிற்கு வெளியே போடும் மிதியடி எப்போதும் உலர்ந்து, சுத்தமாக இருத்தல் வேண்டும். அழுக்கான, சொதசொதப்பான காலடிகளில் எதிர்மறைசக்தி குடிகொள்கிறது.

டாய்லட்டிற்குள் உலவும் எதிர்மறை சக்தியை அகற்ற ஒரு எளிய ஃபுங்ஸ்வே பரிகாரம் -

டாய்லட்டிற்குள் இருக்கும் எதிர்மறை சக்தியை அகற்ற ஒரு கிண்ணத்தில் சுத்திகரிக்கப்படாத கல் உப்பைப் போட்டு ஜன்னலில் வைத்து விட்டால் போதும். அது நீராக மாறி வரும் போது மாற்றி மறுபடியும் உப்பைப் போட்டு வைக்கவும்.

ஃபுங்ஸ்வேயும் விஞ்ஞானக் கண்ணோட்டமும்

விஞ்ஞானபூர்வமாக மேல் சொன்ன கருத்துக்களை ஆராய்ந்து பார்த்தால் ஒரு உண்மை புலப்படும். முன்காலத்தில் அனைத்து வீடுகளிலும் உள்ளே கழிவறை இருக்காது. வீட்டிற்கு வெளியேதான் இருக்கும். அதனால் நம் முன்னோர்கள் ஆரோக்கியமாக நீண்ட நாள் வாழ்ந்தார்கள். ஏன் தெரியுமா?

நம் உடலிலிருந்து வெளியேறும் கழிவுப் பொருட்களில் எண்ணற்ற நச்சுப் பொருட்களும், பாக்டீரியாகளும், மற்ற கிருமிகளும் பரவியுள்ளன. அது டாய்லட்டிலுள்ள டிரைனேஜ் தண்ணீரிலும் இருக்கும். எனவே இவ்வறை சரியாகச் சுத்தம் செய்யப்படாவிட்டால் வீட்டிலுள்ளவர்களின் உடல்நலத்தைப் பாதித்து விடும். அதன் மிகப் பெரிய காரணம், இப்போது வீட்டிற்குள்ளே டாய்லட் கட்டுவது தான். எனவே ஆரோக்கியமாக வாழ வேண்டுமானால் முடிந்தவரை டாய்லட்டை வீட்டிற்கு வெளியே கட்டுங்கள். அது செய்ய முடியாதவர்கள், டாய்லட்டை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். இதுவே ஃபுங்ஸ்வேயின் தத்துவம். இத்தத்துவத்தை உணர்ந்து, செயல்பட்டால் நம் முன்னோர்களைப் போல நோய், நொடி இன்றி ஆரோக்கியமாக நீண்ட நாள் வாழலாம்!

- மித்ரா முரளீதரன்

வெளி வாசலில் தெய்வ உருவம் மற்றும் பாம்புக் கோலங்களைப் போட வேண்டாம். எந்த வடிவில் இருந்தாலும் அது தெய்வமே. அடுத்தவர்களின் காலில் மிதிபடக் கூடும். - சாந்தி கார்த்திகேயன்.



நீங்கள் நினைப்பதை அடையலாம்!

ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தோல்விக்கும் மூலகாரண மாக இருப்பது அவனது பெயரும், கையெழுத்துமே ஆகும்.



ஒருவருடைய பெயரையும், கையெழுத்தையும் அதிர்ஷ்டகரமானதாக்கி தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் வெற்றிமேல் வெற்றிகள் கிட்டும். பணம், பதவி, புகழ் யாவும் கிட்டும். நீங்களும் கோடீஸ்வரர் ஆகலாம் என்று நிரூபித்துக் காட்டியுள்ளார் கோவை மாவட்டம், கணுவக்கரையில் வசிக்கும் ஜோதிட விஞ்ஞானி கே. ஆர். பிரபாகர் ராஜ் அவர்கள்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என்பது ஏற்கெனவே உள்ள பெயரில் மிகச் சிறிய திருத்தம் (குறியீடு) செய்வதே ஆகும். பெயரை முழுவதுமாக மாற்றத் தேவை இல்லை. கையெழுத்திலும் அப்படித்தான். அதிர்ஷ்டப் பெயரால் மனித வாழ்வில் உண்டாகும் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் மிக நல்ல முறையில் தீர்வுகாண முடியும்.

ஒரு மனிதனுக்கு விடாமுயற்சி, அயராத உழைப்பு, தர்ம குணம், தன்னம்பிக்கை போன்ற நற்குணங்கள் இருந்தும் அவர் வாழ்வில், தொழிலில், உத்தியோகத்தில் வெற்றி பெற முடியவில்லை எனில் அவருக்குப் பெயரில் அதிர்ஷ்டம் (ராசி) இல்லை என்பதுதான் உண்மை.

தொழில் நிறுவனங்களுக்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைத்தால் தொழில் அமோக வெற்றி பெறும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து, தொழில் வசியம் செய்து கொண்டால் அன்பான, அழகான மனைவி (நல்ல கணவர்) அறிவுள்ள குழந்தைகள், வசதிமிக்க வீடு, வளமான தொழில், உயர்வான உத்தியோகம், சுகமான வாழ்க்கை, ஆரோக்கியமான உடல், பணம், பதவி, புகழ்பெற்று அனைத்து அதிர்ஷ் டங்களையும் பெற்று வளமுடன் வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் எந்த வயதிலும் மாற்றி அமைத்து வெற்றி பெறலாம். இதற்கு வயது ஒரு தடை அல்ல.

அதிர்ஷ்டம் இல்லாதவர்கள் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும், ஏற்கெனவே அதிர்ஷ்டத்துடன் இருப்பவர்கள் மேலும் கூடுதல் அதிர்ஷ்டத்தைப் பெறவும் இக்கலை துணைபுரியும்.

தொழில் முடக்கம், வியாபார மந்தம், உத்தியோகத்தில் இடையூறு, கணவன் – மனைவிக்கிடையே ஒற்றுமை இல்லாமை, செக்ஸ் கோளாறு, மனபயம், குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமை, நோய், செய்வினை, மாந்திரீக பாதிப்பு, திருமணத் தடை, குழந்தை பாக்கியம் இல்லாமை, முன்னேற்றத் தடை, புகழ் இல்லாமை போன்ற எண்ணற்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளுக்கும் அதிர்ஷ்டப் பெயரால் நிரந்தரத் தீர்வு காண முடியும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் நியூமராலஜிப்படி அமைத்துக் கொண்டால் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்துச் செல்வச் சுகங்களையும் பெற்று இன்புற்று வாழலாம்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்கும் போது, பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், கையெழுத்து வசியம், ராஜ வசியம், மோகன சித்தி, காரியசித்தி போன்ற 9 காரணிகளையும் நியூமராலஜி, நேமாலஜி, சைன், சிக்னேச்சராலஜி, ப்யூச்சராலஜி, ஆர்கோலஜி, மேப்பயர் போன்ற 12 வகை இயக் கங்களிலும் ஆய்வு செய்து பெயர் அமைத்தால் தான் பூரண அதிர்ஷ்டம் உண்டாகும்.

தங்களுக்குத் தாங்களே பெயர் மாற்றிக் குழம்பி வாழ்வில் பெருந்துன்பம் அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வசியம், தொழில் வசியம் (தொழில் கவர்ச்சி), மனித வசியம் எனும் மனக்கவர்ச்சி இருக்கும்படி பெயர் சூட்டினால் பிரபல அதிர்ஷ்டங்களைப் பெறலாம்.

என் கணித சாஸ்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம் ஆகும். உடல் காந்த சக்திக்கு ஏற்ப கையெழுத்தை அமைத்தால் அபரிமிதமான அதிர்ஷ்டங்களை அள்ளித் தரும்.

இன்றைக்குப் பிரபலமாக உள்ள, அரசியல் தலைவர்கள், சினிமா நட்சத்திரங்கள், விளையாட்டு வீரர்கள், தொழிலதிபர்கள், வெளிநாட்டினர் மேலும் பல துறைகளைச் சார்ந்தவர்களும் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின்பு பிரபலமானவர்களே ஆகும். பெயரில் வசிய சக்தி, காந்த சக்தி, கோபுராம்சம் இருக்க வேண்டும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயரால் அரசியலில் சாதனை, சினிமாவில் புகழ், விளையாட்டில் வெற்றி, தொழில் மேன்மை, உத்தியோகத்தில் சிறப்பு, குடும்பத்தில் சந்தோஷம் உண்டாகும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் அமைக்க 1. கைரேகை ஆய்வு, 2. கிரக நிலை ஆய்வு, 3. முகக் கூறு, 4. உடல் கூறு, 5. காந்த சக்தி ஆய்வு செய்துதான் பெயர் அமைக்க வேண்டும்.

அந்தக் காலத்து இராஜராஜ சோழன், உத்தம பாண்டியன், புத்தர், அசோகர், நெப்போலியன், பாரதியார், பாரதிதாசன், கண்ணதாசன், இந்திரா காந்தி, வீரமா முனிவர், மில்டன், செங்குட்டுவன் சேரன், சிவாஜி, எம்.ஜி.ஆர். போன்றோரும் மேலும் பலரும் அதிர்ஷ்டப் பெயர் மாற்றத்திற்குப் பின் பிரபலமானவர்களே ஆவர்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் சாதாரண மனிதனையும் பெரிய சாதனையாளனாக ஆக்கக்கூடியது.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செல்வந்தர் ஆகலாம். கையெழுத்தால் தலையெழுத்தை வெல்லலாம்.

பெயரையும், கையெழுத்தையும் வளமானதாக்கிக் கொண்டால் என்றென்றும் வெற்றிகள்தான். இதை இவர் விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபித்துக் காட்டி வெற்றியும் பெற்றுள்ளார்.

இவர் எண்கணித சாஸ்திரம் பற்றி பல நூல்களை எழுதியுள்ளார். இவரிடம் அதிர்ஷ்டப் பெயர், அதிர்ஷ்டக் கையெழுத்து அமைத்துக் கொண்டவர்கள் அனைவரும் சிறப்புடன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

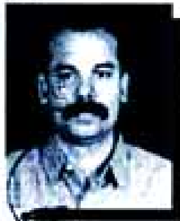
இக்கலை இனம், மொழி, மதம் சார்பற்றது. அனைவருக்கும் அதிர்ஷ்டத்தை அள்ளித்தரும்.

ஆண்-பெண் எந்த தேதியில் பிறந்தவராக இருந்தாலும் அவர்கள் திருமணம் செய்த நாளின் கூட்டு எண், (திருமணத் தேதி, மாதம், வருடம் மூன்றையும் கூட்டி வரும் எண்) 2, 4, 5, 7, 8 வரும் நாளில் கண்டிப்பாக திருமணம் செய்யக் கூடாது. அப்படிச் செய்தால் சோதனைகளும், போராட்டங்களும் நடக்கும். இதிலிருந்து விடுபட "மறுமாங்கல்ய பூஜை" – அதிர்ஷ்ட நாளில் செய்து கொண்டால் குடும்ப வாழ்க்கை சந்தோஷமுடனும், வெற்றியுடனும் இருக்கும்.

அதிர்ஷ்டப் பெயர் என் சாஸ்திரப்படி பெயர் அமைத்தால் பதவி, புகழ் உண்டாகும். வெற்றிகள் பல குவியும். நீங்களும் மிகப் பெரிய கோடீஸ்வரர் ஆகலாம்.

இவர் எழுதிய (உலகின் No:1 நியூமராலஜி நூல்) **"அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்"** என்னும் புத்தகத்தை வாங்கிப் படியுங்கள். நீங்களும் அதிர்ஷ்டம், புகழ், வெற்றி பெறலாம்" எல்லா ஊர் புத்தகக் கடைகளிலும் கிடைக்கும். (தபால் மூலம் பெற ரூ. 300/- M.O. செய்யுங்கள். வெளிநாட்டினர் ரூ.1,000/- அனுப்புங்கள்.)

உங்கள் வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்
ஜோதிட மாமேதை கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ்
நியூமராலஜி–நேமாலஜி–சைன்–தொழில் வசியம்



கே.ஆர். பிரபாகர்ராஜ் எம்.ஏ.,

நல்லாந்தோட்டம், கணுவக்கரை (அஞ்சல்), புஞ்சைப் புளியம்பட்டி (வழி) - 638 459. கோவை மாவட்டம்.

TAMIL NADU - INDIA. Ph : (04254) 87258.



வார விடுமுறை: புதன், வியாழன்

நீங்களும் வெற்றிமேல் வெற்றி பெறலாம்.

பயங்கரவாத புற்று நோய்



கடந்த ஆண்டு செப்டெம்பர் 11ம் தேதி நடந்த கொடூரச் சம்பவம் _ பயங்கர வாதத்தின் உச்சகட்ட செயலைப் பார்த்து உலகமே விக்கித்துப் போனது. வானளாவிய கான்கிரீட் கட்டிடங்கள் சீட்டுக் கட்டுகளாய் சரிந்து விழுந்தன. இப்போது நமது பார்லிமெண்ட்டிலேயே தீவிரவாதம்! தொடர்ந்த போர் முழக்கம். 'மனித நேயமற்ற இத்தகைய செயல்களிலிருந்து இனி உலகை காக்க இயலுமா?' அது சாத்தியமா?"

"சாத்தியம்தான். ஒட்டு மொத்த நாடுகளும் கட்டுக்கோப்பாக சர்வதேச அளவில் சட்டங்கள் இயற்றினால் பயங்கரவாதத்தை வேரோடு களைய முடியும்" என்று நம்பிக்கை தெரிவிக்கிறார் சர்வதேச சட்டம் பயின்ற கிருமாதவன். கடந்த ஆறு ஆண்டுகளாக சர்வ தேச பயங்கரவாதத்தைப் பற்றி ஆராய்ந்து அறிக்கை ஒன்றை சமர்ப்பித்துள்ளார். 'தீவிரவாதம் மற்றும் அகதிகள் ஒப்படைப்பு' என்கிற தலைப்பில் இவர் எழுதிய ஆய்வுக் கட்டுரை "Common wealth Legal Education Association"ஆல் 1994ல் வெளியிடப்பட்டது.

முன்னாள் இந்தியப் பிரதமர் திரு ராஜீவ்காந்தி தீவிரவாதிகளால் கொலை செய்யப்பட்ட சம்பவம், பயங்கரவாதத்தை பற்றி ஆராய இவரைத் தூண்டியதாம். அவர் கூறுகிறார்:

"பயங்கரவாதம் என்பது இன்றைக்கு ஏற்பட்டதல்ல. கிறிஸ்து காலத்திற்கு முன்பே உலகில் இருந்ததாக சரித்திரம் சொல்கிறது.

வல்லரசுகள் தங்களது எதிரி அரசை நிலையற்றதாகச் செய்ய நேரடியாக அச் செயலில் தாங்கள் ஈடுபடாமல் தீவிரவாதிகள் மூலம் அதை நிறைவேற்றிக் கொள்வதன் பலனாக தீவிரவாத இயக்கங்கள் பல செழித்து வளரத் துவங்கின. காலப் போக்கில் விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியால் உலக அளவில் புதிய பரிணாம வளர்ச்சியடைந்த இந்த இயக்கங்கள் இரசாயன, பயலாஜிகல் அணு ஆயுதங்களை வியாபார அடிப்படையில் வாங்கிக் குவிக்கலாயின.

உலக அமைதியை அடியோடு அழிக்கும் இத்தகைய தீவிரவாதக் குழுக்கள் இன்





போக்க இயலுமா?

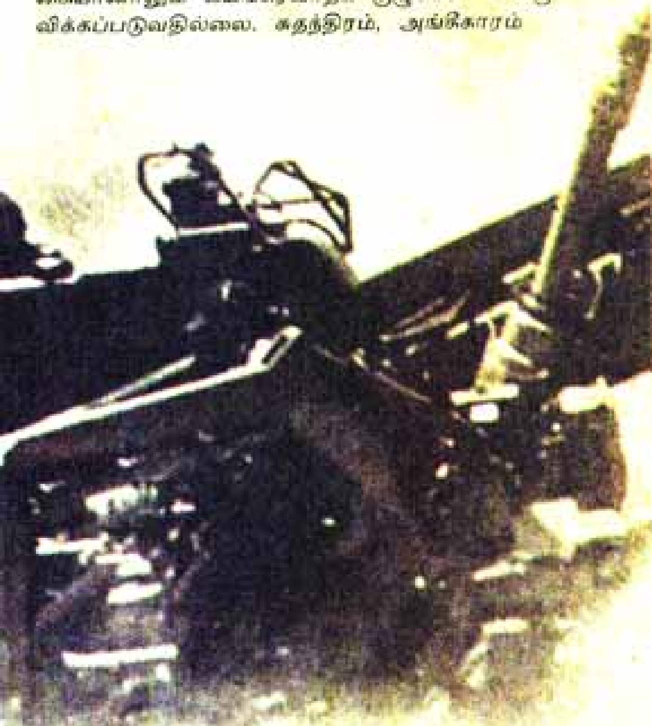
றைக்கு அமெரிக்கா, மேற்கு ஐரோப்பா மற்றும் மேற்கு ஆசிய நாடுகள் அனைத்திலும் புல்லுருவிகளாய் பரவியுள்ளன."

"தீவிரவாதத்தை உருவகப்படுத்த முடியுமா? அவர்களது பொதுவான அடிப்படைக் கொள்கைகள்?"

"வேறுபட்ட மதம், இனம் கொண்ட சிறுபான்மையினருக்கு சமூகத்தில் நியாயமான அங்கீகாரம் கிடைக்கப் பெறாத போது தங்களது உரிமையைப் பெற பயங்கரவாதம் என்னும் ஆயுதத்தை அவர்கள் கையில் எடுக்கிறார்கள். ஆனால் எந்த ஒரு அடிப்படைக் கொள்கையானாலும் பயங்கரவாதக் குழுக்கள் ஊக்குவிக்கப்படுவதில்லை. சுதந்திரம், அங்கீகாரம்



• கீதாமாதவன்



தேவை என்று போராட்டத்தில் ஈடுபடும் குழுக்கள், அடுத்த கட்டமாக பொதுமக்களுக்கு ஊறு விளைவிக்கும் வகையில் பயங்கரவாதத்தை கையில் எடுத்துவிட்டால், அவை இதுவரை பெற்று வந்த அனுதாபம், உதவிகள், அனைத்தையும் இழக்க நேரிடுகிறது. எனவே இவர்கள் நடத்துவது சுதந்திரப் போராட்டமல்ல. 1970லிருந்தே தீவிரவாதத்திற்கும், சுதந்திரப் போராட்டத்துக்கும் உள்ள வித்தியாசங்களை உலகம் உணர ஆரம்பித்தது. பயங்கரவாத அமைப்பைச் சேர்ந்த போராளிகள் பலருக்கு தான் எதற்காக எதனை அடையப் போராடுகிறோம் என்பது கூட தெரியாது."

"இதனுடைய வளர்ச்சி பொருளாதார ரீதியாக...?"

கீதா மாதவன் -

இந்தியச் சட்டத்தில் முதுகலை பட்டம் பெற்றவர். சர்வதேச சட்டங்களைப் பயின்றவர். அதன் அடிப்படையில் அகதிகளை ஒப்படைத்தல், தனிமனித உரிமைகள், சர்வதேச வர்த்தக வழக்குகள் போன்றவற்றை பற்றிய கட்டுரைகளை எழுதி வெளியிட்டவர். சமீபத்தில் அமெரிக்க தூதரகம் ஏற்பாடு செய்திருந்த நேரடி வீடியோ கருத்தரங்கில் பங்கு கொண்டு அமெரிக்க நிபுணர்களுடன் தீவிரவாதத்தை ஒடுக்குவது எப்படி என்கிற விவாதத்தில் பேசினார். சர்வதேச பயங்கரவாதத்தைப் பற்றி மேலும் ஆராய நெதர்லேண்டில் உள்ள ஷாகி அகாடமி இவருக்கு உதவித் தொகை அளித்து கௌரவித்துள்ளது. சர்வதேச தீவிரவாதத்தைப் பற்றி இவர் எழுதிய ஆங்கிலப் புத்தகம் விரைவில் வெளிவர இருக்கிறது.

அட்டையில் : கீதா மாதவன்
வண்ணப்படம் : ஜி. சுரேஷ்

"அனுதாபிகள், பணபலம் பெற்ற கனவான்கள் தன்னைச் சேர்ந்த சிலர் கஷ்டப்படுகிறார்கள் (சில நேரங்களில் எதற்காக என்றுகூடத் தெரியாது) என்று நினைத்து பணத்தை வாரி வழங்குகிறார்கள். மேலும் பயங்கரவாத அமைப்புகள் பெரும்பாலும் போதைப் பொருட்கள் கடத்தலில் ஈடுபட்டு சர்வ தேச அளவில் பணம் சட்டுகின்றன. தீவிரவாதத் தலைவர்களில் பெரும்பாலோர் படித்தவர்களாகவும், புத்திக்கூர்மையுடையவர்களாகவும்தான் இருப்பார்கள். ஆனால் தொண்டர்கள் பெரும்பாலும் ஏழ்மைக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர்களாய் இருப்பார்கள். எந்தவித நோக்கமும், அங்கீகாரமும் இல்லாமல் அலைபவர்கள் இத்தகைய அமைப்பில் சேர்ந்தவுடன் தங்களது சேவைக்கு இங்கே பெரிய அங்கீகாரம் கிடைக்கிறதே என்கிற நினைப்பில் ஒரு பயங்கரமான தீவிரவாத செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள்."

"இதற்கு வளர்ப்பு முறையோ, மனோதத்துவ ரீதியாகவோ காரணங்கள் உண்டா?"

"நிச்சயமாக இல்லை. ஹிட்லர் ஒரு கொடுங்கோலர்தான். இருப்பினும் அவரை எத்தனை ஆயிரம் பேர் பின்பற்றி தலைவனாக ஏற்றுக் கொண்டார்கள். புத்திசாலி மிக்க தலைவர்களின் பேச்சில் மயங்கி, ஏதோ சாதிக்க வேண்டும், தனித்துப் புகழ் அடைய வேண்டும் என்று நினைத்துத்தான் மனிதன் இம்மாதிரி வழியில் செல்கிறான்."

"தீவிரவாதத்தின் எதிர்காலம்... அதை வேரோடு கிள்ளி எறிய முடியுமா?"

"ரொம்ப கஷ்டம். காளான் போல ஒன்றை அடக்கினால் இன்னொரு இடத்தில் முளைக்கத்தான் செய்யும். இருப்பினும் தீவிரவாதத்தை கட்டுக்குள் கொண்டு வரமுடியும்.

1. பொருளாதார, அரசியல் ரீதியாக ஸ்திரமாக உள்ள நாடுகள் ஒன்றிணைந்து தீவிரவாதத்தை ஒழிக்க வேண்டும் என்பதில் மாறுபட்ட கருத்து இல்லாமல், இதற்கென ஒரு சர்வதேச சட்டங்களை இயற்ற வேண்டும்.

2. எல்லா தீவிரவாத அமைப்புகளையும் தடை செய்ய வேண்டும்.

3. ஆதரவற்றவர்களுக்கென்று உதவ ஒரு தனி பிரிவை அந்தந்த அரசாங்கம் அமைக்க வேண்டும்.

4. பிடிபட்ட தீவிரவாத குற்றவாளிகளை அந்தந்த அரசாங்கம் வைத்துக் கொள்ளாமல் அதற்கென உள்ள ஐ.நா. அமைப்பிடம் ஒப்படைத்து விட வேண்டும்.

5. இறுதியாக நான் சொல்ல விரும்புவது இதில் பத்திரிகை செய்தித்தாள்கள் மற்றும் தொலைக்காட்சிகளின் பங்கினை. மக்களுக்கு பயங்கரவாதத்தின் தீமையினை, அளவு கோல்களாக எடுத்துச் செல்பவை இவைகள்தான். தீவிரவாதத்தை ஒடுக்குவதில் அரசு எடுத்து வரும் நடவடிக்கைகள் அதன் பயன்களைப் புரிந்து கொண்டு செய்திகளை பிரசுரிக்க வேண்டும். மாறாக உணர்ச்சிபூர்வமாக படங்களையும், செய்திகளையும் வெளியிட்டு மக்களை திசைதிருப்பக் கூடாது.

காந்தஹார் விமானக் கடத்தலில் நடந்த சம்பவத்தைத்தான் நான் இங்கே குறிப்பிடுகிறேன். நிதானமாக ஆணித்தரமாக தகுந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்ட அரசாங்கத்தை ஒரு தனிமனித உணர்ச்சியோடு செய்திகளைப் பரப்பி ஆட்டி வைத்தன பத்திரிகைகளும், செய்தித்தாள்களும். மாறாக பயங்கரவாதத்தின் தீமையை ஒவ்வொரு குடிமகனும் உணரும்படி செய்ய வேண்டும். தீவிரவாதத்தைக் கையில் எடுத்த எந்த அமைப்பும் வெற்றி கண்டதாக சரித்திரமே கிடையாது. ஜம்மு-காஷ்மீர் விஷயத்தில் இந்திய அரசாங்கம் எடுத்த ஒவ்வொரு நடவடிக்கைக்கும் சர்வ தேச நாடுகள் அங்கீகாரம் அளித்ததோடு, பாராட்டியும் வருகின்றன. அந்த வகையில் நாம் காலரை தூக்கிவிட்டுக் கொள்ளலாம்."

பேட்டி : **கீதாமோகன்**

உப்பு கலந்த நீரில் கலர் துணிகளை நனைத்தால் சாயம் போகாது.

- சரஸ்வதி சுவாமிநாதன்.



வேறு மாநிலத்திலும், சொந்த மாநிலத்திலும் மொழிகளால் வித்தியாசப்பட்டு எத்தனையோ பிரச்னைகள் உருவாகிறது. சில சமயம் அசடுவழிய வேண்டிய வாய்ப்பும் நேரிடுகிறது. அதே போல பெண்கள் திருமணமாகி புகுந்த வீட்டில் போய்ச் சேர்ந்ததும் சில மாற்றங்களும், வித்தியாசங்களும் குழப்பங்களை ஏற்படுத்துவது வியப்பாய் இருக்கலாம். அதில் என் அனுபவம் சற்று வேடிக்கையாக இருந்தது.



சில மாற்றங்களின் குழப்பங்கள்

புகுந்த வீட்டிற்கு வந்த பின் சில நாட்களிலேயே நான் வளர்ந்து வந்த பழக்க வழக்கங்களுக்கு ரொம்ப வித்தியாசமாக இருந்ததால் சமாளித்து மீள்வது பெரும் பாடாகத்தான் இருந்தது.

முதல் நாள் என் மாமியார் ''உள்ளே பெரிய 'கங்காளம்' இருக்கு. அதிலே தண்ணீர் நிரப்பி வைத்து விடு. இன்று தண்ணீர் வராதாம்" என்று உத்தரவிட்டார். எனக்கு ''வேதாளம்'' தான் தெரியும். அது டிரம்மா, தொட்டியா என்று புரியவில்லை. தெரியவும் இல்லை. என் சின்ன நாத்தனாரிடம் மெல்ல கேட்டேன். அவள், "அச்சச்சோ! இது கூடவா தெரியலை" என்ற நக்கலுடன் ஒரு பெரிய வாயகன்ற பாத்திரத்தைக் காட்டினாள். அதன் இருபுறமும் வளையம் இருந்தது. எங்கள் வீட்டில் இதன் பெயர் அண்டா!



அடுத்து, "இந்தாம்மா! 'உக்கிராண அறையிலே' மேல் பலகையிலே இருக்கும் 'அரணான் கட்டிய' வெண்கலப் பானை இருக்கு! எடுத்து வந்து எதிர் வீட்டு மாமியிடம் கொடு" என்றார். எனக்கு 'ஷாக்' அடிக்காத குறைதான். உக்கிராண அறை... யோசித்துத் திணறி ஸ்டோர் ரூம் என்று புரிந்து

போய்ப் பார்த்தால் ஐந்து பானைகள் - தட விப் பார்த்தால்? அரணான் எதுவென்றே தெரியவில்லை. திருதிருவென விழித்துக் கை களைப் பிசைந்து நின்று கொண்டு...

"என்ன இன்னுமா?" என்றவாறே விடு விடென்று வந்து ஒரு வெண்கலப் பானையை 'விசுக்கென்று' எடுத்தார். "அர ணான் கட்டியது எது என்று" மென்று முழுங்கியதும், "அடப் பெண்ணே இதுதான்" என்று பானையின் வாய்ப் பகுதிக்குக் கீழ் போட்டிருந்த கோட்டைக் காண்பித்தார். எனக்கு ஒருபுறம் வெட்கமும், இது என்ன பெரிய பெருமை என எரிச்சலையும் தந்தது. என்ன அரணானோ?

மற்றொரு நாள் கோவிலில் விசேஷம். சீக் கிரம் போக வேண்டும்." அந்த 'வேம்பா'வை மூட்டி வெந்நீர் போடு" என் றார் மாமியார். எனக்கு மயக்கமே வந்தது! பெயரைக் கேட்டதே இல்லை! அது அடுப்பா? அடுக்கா? என்பது தான். உடனே தூங்கிக் கொண்டிருந்த என் கண வரைத் தட்டி, உலுக்கி எழுப்பி விவரத்தைச் சொன் னதும், "அட! இது தெரி யாதா? அமெரிக்காவிலே யிருந்தா வந்தே! பாத்ரூமில் தினம் அதிலேயிருந்துதானே குளிக்கிறே! அந்த 'பாய்லர்' தான் வேம்பா! மூடியை எடுத்துத் தண்ணீர் நிரப்பி, அதற்குள்ள தட்டில் கரி களைப் போட்டு பற்ற வை" என்று விளக்கி விட்டுத் திரும்பிப் படுத்துக் கொண்டார். குளிப்பதற்குள் வியர்வைக் கடலில் குளித்து விட்டேன் நான்.



இதைப் போலவே இலைக் கரண்டி, முட்டைக் கரண்டி, வால் கிண்ணம், மாம் பழச் சொம்பு, தீர்த்தச் சொம்பு என் றெல்லாம் குழம்பி என்னைத் திண்டாட வைத்தது. இது மட்டுமா? வேலைக்காரி வேறு அவள் பங்கிற்கு,

"இந்தாம்மா பொண்ணு! தேக்சா, போகிணி, பூவாளி, துடுப்பு, சட்டுவம், மூக்குச் சொம்பு (கெண்டி) சீஞ்சட்டி எல் லாத்தையும் எடுத்துத் தேய்க்கப் போடு"ன்னு கடுப்படித்தாள்.

இதையெல்லாம் கேட்டுப் பழகிய பின் சமையலில் - "பாகற்காய் தாளிதம்' செய்து விடு என்றார். எனக்குப் பெருத்த சந்தேகம். ரசத்திலிருந்து எல்லாவற்றிற்கும் தாளித்துத் தானே போடுவது வழக்கம்? இதுக்கு மட்டும் என்ன ஸ்பெஷல்? பாகற்காயில் வெங்காயம், புளி, வெல்லம் சேர்த்து எல்லா தாளிப்பு சாமான்களும் போட்டுச் செய்வதாம். அடுத்து என்னைப் பய முறுத்தியது - "அஞ்சறைப் பெட்டி" குழம்பு! எல்லா சாமான்களும் அஞ்சறைப் பெட்டி யில்தான் இருக்கு!

சோம்பு, பட்டை, ஏலக்காய் நீங்கலாக மற்ற எல்லா தாளிக்கும் சாமான்களையும் வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்து, புளி சேர்த்து "திடீர்க் குழம்பு" பொடியாய்ச் செய்வதாம். ஊர்களுக்குப் போகும் போது சாதம் பிசையலாமாம். கெட்டுப் போகா தாம்.

இதைவிட தூக்கிச் சாப்பிடும்படியானது "கெட்டியாபிள்ளை". மறுபடியும் கேட்டு அசட்டுப் பட்டம் வாங்கிக்காமல் இருக்க என் கணவரைச் சரணடைந்தேன். "அதுவா! நம்ம "பொரிவிளங்காய்"தான். ஏனென்றால் இதைச் செய்திருந்த அன்று "கெட்டியாப் பிள்ளை" என்ற தெரிந்தவர் வந்திருந்தார். அவருக்கு இதைச் சாப்பிடக் கொடுக்க, அதை அவர் கஷ்டப்பட்டு உடைத்து அசட் டுச் சிரிப்புடன் சாப்பிட்டதிலிருந்து இந்தப் பெயர் ஏற்பட்டது" என்றார். இது எப்படி இருக்கு?

— விசாலம் பத்மநாபன்

பாவம், இவுக எல்லாம்!..

சமீப காலமாக எல்லோரும் ஆப்கானிஸ்தானத்துப் பெண்களுக்காக இரக்கப்படும் போது எனக்கு மட்டும் ஆப்கானிஸ்தானத்தை நினைக்கும் போது, கூடவே திருநெல்வேலியும் சேர்த்தே ஞாபகம் வரும்!

இரண்டுக்கும் என்ன சம்பந்தம் எனக் கேட்கிறீர்களா? நிறைய்ய...

1953ல் அப்பா திருநெல்வேலி மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த ஒரு ஊரில் உத்தியோகத்தில் இருந்தார். அங்கு குறிப்பிட்ட ஒரு வகுப்பினர் உண்டு. இவர்கள் ஊருக்கு ஒட்டிய ஒரு கோட்டைக்குள் வசித்தனர். வெளியே இவர்கள் வசிக்கவே மாட்டார்கள். காரணம், அந்த இனத்துப் பெண்கள் கோட்டையை விட்டு வெளியே வரவே கூடாது. பெண் குழந்தைகளுக்கு இது பொருந்தும். வெளியில் இருந்த எந்த ஆணும் (சிறுவர்கள் கூட) கண்டிப்பாக உள்ளே போகக் கூடாது. அந்தப் பெண்களில் தொண்ணூறு வயது மூதாட்டி கூட வெளி ஆண்களை பார்த்திருக்க மாட்டார். பஸ், ரயில், ரோடு, பள்ளி இவையெல்லாம் யாருமே நேரில் கண்டதில்லை. இறந்த பின்னும் வெளியே வர அனுமதியில்லை.



உள்ளேயே அடக்கம்! சம்பந்தங்கள் கூட -

வெளியிலிருந்து பெண் எடுக்கவும் மாட்டார்கள். கொடுக்கவும் மாட்டார்கள். ஆக, அவர்களுக்கு வெளி உறவு அறவே பூஜ்யம்! ஆனால் -

வெளியிலிருந்த பெண்கள் உள்ளே சென்று வரலாம்! அதே போல அந்த இனத்து ஆண்கள், படித்துப் பட்டம் பெற்று வெளியில் அலுவலகங்களில் வேலை பார்த்து வந்தனர். வெளியூருக்கு அவர்களுக்கு டிரான்ஸ்ஃபர் கிடைத்தால் - ஆண் மட்டுமே செல்வார். மனைவி கோட்டைக்குள்ளேதான்!

எனக்கு அவர்களைப் பார்க்க வேண்டும் என்று கொள்ளை ஆவல். அதற்குச் சந்தர்ப்பமும் கிடைத்தது.

என் சகோதரிக்குத் திருமணம் நிச்சயமானது. அப்பா

வுக்கு அலுவலகத்திலும், தனிப்பட்ட முறையிலும், குறிப்பிட்ட அந்த இனத்திலும் நிறைய நண்பர்கள் உண்டு. ஆனால் -

ஆண்கள் உள்ளே செல்ல அனுமதி இல்லாததால் என்னை அவர்களுக்கு நேரில் பத்திரிகை வைத்து அழைத்து விட்டு வர அனுப்பினார். பெண்கள் வெளியே வர மாட்டார்கள் என்றாலும் மரியாதை நிமித்தம், ஒரு பணிப்பெண்ணுடன் தாம்பூலம் வைக்கச் சென்றேன். எனக்கு வழிகாட்டவும், அவர்களுக்கு என்னை அறிமுகப்படுத்தவும், அந்த இனத்தைச் சேர்ந்த நண்பர் ஒருவர் உடன் வந்தார்.

வேற்று கிரக மனிதர்களைப் பார்க்கப் போகும் ஆவலுடன் சென்ற எனக்கு சற்று ஏமாற்றமே! வேலூர்க்கோட்டை, செஞ்சிக் கோட்டை போல கற்பனை செய்து கொண்டிருந்த எனக்கு, கோட்டையின் சாதாரணத் தோற்றம் மட்டுமல்ல - உள்ளே அள்ளித் தெளித்தாற்போல சிறிதும் பெரிதுமாக இருந்த பழங்கால 'டைப்' வீடுகளின் தோற்றமும் வியப்பையே அளித்தது. பொருளாதார வசதி போதுமானது இருந்தாலும், கிராமீய தோற்றமளித்த பெண்களும், சூழ்நிலையும் ரொம்பவும் எளிமையாக இருந்தது.

முதலில் சென்ற வீட்டில், பெண்கள் அன்பாக வரவேற்றாலும், வேற்று மனுஷர்களிடம் பழகுவதில் தயக்கமும் பேச்சில் தடுமாற்றமும் நிறைய இருந்தது. இறுக்கமான அந்தச் சூழ்நிலையைச் சகஜமாக்க நான், என் சுபாவப்படி வளவளக்க ஆரம்பித்தேன். என் சகோதரி திருமணத்திற்காக நாங்கள் சீர்வரிசை சாமான்கள் பார்த்துப் பார்த்து வாங்கியது, நகைகள் கடைக்கடையாக, திருநெல்வேலி போய், ஏறி இறங்கி வாங்கியது... என படுசுவாரஸ்யமாகச் சொல்லிக் கொண்டு போக -

மற்ற பெண்கள் என்னையே பார்த்துக் கொண்டிருக்க, சுவரோரத்தில் காலை நீட்டிக் கொண்டு இருந்த ஒரு பாட்டி, "பாவம், இவுக எல்லாம்" என சூள் கொட்டியதும்தான் -

எனக்கு உறைத்தது. கடவுளே! நான் சுதந்திரமாக திரியும் உரிமையுடன் வாழ்ந்து வருவதை விவரித்து, இவர்களுக்கு சுய பச்சாதாபத்தை ஏற்படுத்தி விட்டேனோ? நாக்கைக் கடித்துக் கொண்டு 'சடக்'கென பேச்சை நிறுத்தினேன். அதற்குள்

என் வயதுப் பெண்ணொருத்தி "நெசந்தான் ஆச்சி! பாவம், இவுக எல்லாம்! நமக்கு இப்பிடி எல்லாம் கயிஷ்டப்பட வேண்டியதில்லை. எல்லாம் அவுக (ஆண்கள்) பார்த்துக்குவாக!" என்றதும் எனக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது. அட ராமா! நான், அந்த ஆச்சி, தன் இனத்தவரைத்தான் "பாவம் இவுக எல்லாம்!" என அங்கலாய்க்கிறார் என நினைத்தேனே! என்ன மடத்தனம்! அவர் எனக்காக (நமக்காக) வருத்தப்பட்டிருக்கிறார் என்பது புரிய, அதிர்ச்சியில் வாயடைத்துப் போனேன். அங்கு மட்டுமல்ல, மற்ற வீடுகளிலும் இதே மனோபாவத்துடன்தான் இருந்தார்கள்.

அடுத்த சில மாதங்களில் நாங்கள் அங்கிருந்து வந்து விட்டபடியால், அப்புறம் அவர்களைப் பற்றி ஏதும் தெரிந்து கொள்ள முடியவில்லை... அதன்பின் -

இப்போது ஐம்பது ஆண்டுகள் ஆகி விட்டன. இன்னும் அவர்கள் அதே வாழ்க்கைதான் வாழ்கிறார்களா? இளம்தலைமுறையினரிடம், கம்ப்யூட்டர், டீவி, தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் எந்தத் தாக்கமும் ஏற்படுத்தவில்லையா? தெரிந்து கொள்ள நிறைய்ய ஆவல்!

இது பற்றிய விவரம் தெரிந்த சகோதரிகள் சொல்லுங்களேன். ப்ளீஸ்!

- எஸ். பட்டம்மா

கடைகளில் இப்போது இரண்டு மூன்று ரூபாய்களுக்குக் கூட அழகழகான கல் வைத்த மோதிரங்களும் காதணிகளும கிடைக்கின்றன. அவற்றை வாங்கி தேன் மெழுகு மூலம் நம் பூஜையில் இருக்கும் சிறு சிறு விக்கிரகங் களுக்கு அழகாக கிரீடம் போல சூட்டி அழகு படுத்தலாம்.

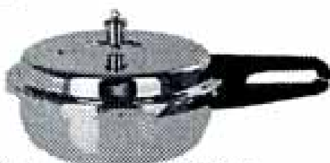
- விஜயலக்ஷ்மி நடராஜன்.



மீண்டும் உங்கள் மனம் ஃபட்டர்பிளையை நாட இதோ மற்றுமொரு காரணம்

சேமிப்பீர் ரூ.715 வரை





Stainless
Steel
ATB-Pan

Butterfly

Steel Mate



12லிட் அலுமினியம் பிரஷர் குக்கர்	~~Rs.1475/-~~
SS ATB SR மூடியுடைய பான்	~~Rs.1190/-~~
	~~Rs.2665/-~~
சூப்பர் சேமிப்பு அதிரடியில்	Rs.1950/-
சூப்பர் சேமிப்பு	Rs. 715/-



Butterfly®

Good for a lifetime

முந்துங்கள்! உண்மையான சலுகை குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு மட்டுமே!

Gangadharam Appliances Ltd., 272, Mount Road, Teynampet, Chennai - 600 018. Ph : 4328279, 4345082. Fax : 4343522 E-mail : gal@butterflyindia.com Visit us at www.butterflyindia.com • DISTRIBUTORS : Butterfly Home Appliances, 272, Mount Road, Teynampet, Chennai - 600 018. Ph : 4345199, 4344612 • Butterfly Home Appliances, Sindur Shopping Centre, Block No. x-42, Shop No. B-14, 2nd Avenue, Anna Nagar West, Chennai - 600 040. Ph : 6260801 • Pee Pee Appliances Pvt. Ltd., 378, Mint Street, Chennai - 600 079. Ph: 5299076, 5299151 5294906 • Kanchan Agency, No.45, Dhanappa Mudali Street, 1st Floor, P.B. No.228, Madurai - 625 001. Ph : 747270 • Butterfly Distributors & Traders, 42, Vysial Street, Coimbatore - 641 001. Ph : 397179, 392694, 394981 • Thulasi Agencies, No.11, K.V.S. Chetty Street, Vellore - 632 004. Ph : 227734 • Shivas, Bombay Dyeing Show Room, 372, C.S.I. Complex, Brough Road, Erode - 1. Ph : 258646 • Century Marketing, No.61, Perumal West Car Street, Tirunelveli - 627 001. Ph : 339912 • Sakuntharama Vessels Corporation, No.1, Daily Market, Block No.19, Main Bazar, Neyveli - 607 803. Ph : 352612 • Sri Saravana Enterprises, 13, Someswar Sannathi, 2nd Floor, Kumbakonam - 612 001. Ph : 423294 • Butterfly Distributors (V.C.R.), 8-B, Second Agraharam, Salem - 636 001. Ph : 260205, 262393 • Sri Poomagal Agencies, 56-B, Rangar Sannathi Street, Namakkal - 637 001. Ph : 31383, 32383, 31883. *Available at all Leading Stores*

மனதில் உறுதி வேண்டும்

1

பாரதி கனவு கண்டதற்கு மேலாக இன்று அசாதாரணக் காரியங்களைப் பெண்கள் செய்ய ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள் என்ற நினைப்பில் நாம் பெருமைப்பட்டுக் கொள்ளலாம். அசாதாரண காரியங்களை சாதாரணப் பெண்கள் சாதித்து வருகிறார்கள் என்பதுதான் நமக்கு நம்பிக்கை தரும் விஷயம். கடந்த இரண்டு மாதங்களாக என்னை அதிகமாகச் சிந்திக்க வைத்திருக்கும் விஷயம் இது. இந்த இரண்டு மாதங்களில் என்ன விசேஷம் என்று கேட்பீர்கள்.

2001_ம் ஆண்டு 'பெண்கள் சக்தி யூட்டும்' ஆண்டு என்று ஐ.நா. சபை அறிவித்ததை ஒட்டி இந்திய அரசும்



அதை வழிநடத்த முடிவெடுத்து மனிதவள மேம்பாட்டுத் துறைக்கு அதற்கான பணிகளை செய்யச் சொல்லிற்று. அவர்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு வழி மாநாடுகள் நடத்துவது. பெண் உரிமையைப் பற்றிப் பேசத் தெரிந்தவர்களைப் பேச அழைப்பது. அநேகமாக எல்லா ஸ்தாபனங்களும், காலக்கெடு முடிவடையும் சமயத்தில் தான் அவசரமாக கூட்டங்கள் போடும். அந்த வகையில்தான் கடந்த இரண்டு மாதங்களாக ஏக இடங்களில் பேச அழைப்புகள்.

வாஸந்தி

என் பேச்சினால் மற்றவர்களுக்கு லாபமோ இல்லையோ, எனக்கு லாபம். பெண்ணின் சக்தியையும் பலவீனத்தையும் சீர்தூக்கிப் பார்க்க சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. பெண் சக்தியின் பரிமாணத்தைப் பெண்களே அறியவில்லை என்று எனக்குப் புரிந்தது. சாதாரணச் சூழலில், நம்மால் செய்யவே முடியாது என்று பெண்களே தங்களைப் பற்றி நினைப்பதெல்லாம் அவர்கள் அசாதாரணச் சூழலில் சாதித்து விடும் அதிசயத்தை உணர முடிந்தது.

பெண்களின் பிரச்னை என்பது ஒரே மாதிரியானது இல்லை. ஒவ்வொரு மட்டத்திலும், அவர்கள் சார்ந்த வர்க்கத்தைப் பொறுத்து, சமூகத்தைப் பொறுத்து நிராசை ஏற்படுத்தும் அளவுக்குப் பிரச்னைகள் இருக்கின்றன. அதற்கேற்ற மாதிரி சுமைகள், ஏக்கங்கள், துக்கங்கள்.

ஆனால் எப்படிப்பட்ட கொடுமைகளும் பெண்களுக்குப் பொருளாதார சுதந்திரம் இருந்தால் குறைந்து, படிப்படியாக மறைந்து விடும். ஏதாவது ஒரு தொழில் செய்வது,

வேலைக்குச் செல்வது பொருளாதார சுதந்திரத்தை மட்டும் தருவதில்லை. நம் மனத்தில் பதிந்து போன பல மனத் தளைகளிலிருந்தும் நாம் விடுபட வழிவகுக்கும். வசதியுள்ள குடும்பங்களில் பொதுவாகப் பெண்களே, "நான் வேலை செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லே" என்கிறார்கள், ஒரு விதப் பெருமையுடன்.

"எங்க வீட்டிலே எல்லாம் பெண்களை வேலைக்கு அனுப்ப மாட்டோம்" என்பார்கள் பெரியவர்கள்.

எனக்குத் தெரிந்த ஒரு வசதியுள்ள வீட்டிலிருந்து தங்கள் மகனின் திருமணத்துக்கு அழைக்க வந்திருந்தார்கள். திருமண அழைப்பிதழில் மணமகள் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியரிங் படித்தவர் என்று அச்சிடப்படிருந்தது. நான் ரொம்பவும் சந்தோஷப்பட்டேன். மணமகன் வீட்டவர்கள் கட்டிட காண்டிராக்டர் போன்ற பல்வேறு தொழிலில் இருப்பவர்கள்.

"இப்படிப்பட்ட மருமகள் உங்கள் தொழிலுக்கு ரொம்ப உதவியாக இருப்பார்" என்றேன். அழைக்க வந்திருந்த மணமகனின் அண்ணா பட்டென்று சொன்னார்.

"வேலைக்கெல்லாம் அனுப்பற வழக்கம் நம்ம வீட்டிலே இல்லீங்க."

எனக்குத் தூக்கிவாரிப் போட்டது.

"கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியரிங் படிச்சவங்க பின்னே வீட்டிலேயா உக்காந்திருப்பாங்க?" என்றேன்.

"அது ஏதோ ஆசைக்குப் படிச்சது. கல்யாணத்துக்குப் பிறகு புருஷன் வீட்டு வழக்கப்படிதானே இருக்கணும்?" இதில் விவாதத்துக்கு இடமேயில்லை என்பது போல அவர் மறுபடி உறுதியாக, 'எங்க வீட்டிலே வழக்கமில்லே' என்றார்.

பின் வழக்கமில்லாத வழக்கமாகக் கம்ப்யூட்டர் இன்ஜினியரிங் படித்தவரை ஏன் மருமகளாகத் தேர்ந்தெடுத்தீர்கள் என்று எனக்குக் கேட்கத் தோன்றிற்று.

"நாங்க படிப்பைப் பார்த்துத் தேர்ந்தெடுக்கல்லே, குடும்பத்தைத்தான் பார்த்தோம்" என்றார்கள்.





எப்படியிருக்கிறது கதை? எனக்குத் தாங்கவில்லை. அந்தப் பெண் படித்த படிப்பு மட்டும் அவமதிப்பிற்கு உள்ளாகவில்லை. வேறு ஒரு நபருக்கு வாழ்வை அளித்திருக்கக்கூடிய அந்தப் படிப்பிற்கான வாய்ப்பை அந்தப் பெண் பெற்றிருந்ததால், ஒரு வாழ்வே குலைந்தது போன்ற நஷ்டம் அது.

தொழில்நுட்பக் கல்விகளுக்கு மிகக் கஷ்டப்பட்டே, கடும் போட்டிக்கு இடையில் சீட் கிடைக்கிறது. ஒரு வாழ்வை உறுதியாக வளமாக்கக்கூடிய வாய்ப்பு அது. படித்து முடித்த பிறகு அதை சமூகத்துக்குப் பயன்படுத்தாவிட்டால் சமூகத்துக்கே இழப்பில்லையோ? ஆனால் எனக்கு அந்த மணப்பெண்ணின் மேல்தான் கோபம் வந்தது. இப்படிப்பட்ட பத்தாம்பசலித்தன பெருமை பேசும் குடும்பத்தில் திருமணம் செய்து கொள்ள ஏன் சம்மதிக்க வேண்டும்? 'தொழில் செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணத்துடனேயே நான் இந்தப் படிப்பு படித்தேன். அதை நான் விரயமாக்கக் கூடாது' என்று உறுதியாகச் சொல்லியிருக்கக் கூடாதா? அவரு

டைய படிப்பை மதிக்கத் தெரிந்த வேறு இடம் கிடைக்காமலா போயிருக்கும்?

சரியான சமயத்தில் சரியான முடிவெடுக்கத் துணியாததாலேயே பல பெண்கள் வாழ்க்கையில் முன்னேறும் வாய்ப்புகளை இழக்கிறார்கள். துணிவு ஏன் வருவதில்லை? நாம் வாழ்வில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்கிற சரியான இலக்கு நமக்கு இருக்கிறதா? நாம் என்ன சாதிக்க வேண்டும், என்ன சாதிக்கப் பிறந்திருக்கிறோம் என்கிற நினைப்பு உண்டா? அந்தக் கோணத்தில் சிந்திக்கக் கூட சோம்பல் படுவதாலேயே தக்க முடிவுகளை எடுக்கத் தவறுகிறோம்.

முன்னெப்போதுமில்லாத அளவுக்குப் பெண்களுக்குக் கல்வி வாய்ப்பும் வேலை வாய்ப்பும் அதிகரித்திருக்கின்றன. மிகப் பெரிய தொழிற் குடும்பங்களின் சிந்தனைப் போக்கு மாறி வருகிறது. முக்கியமாகத் தமிழ்நாட்டில் முன்பெல்லாம் ஆண் வாரிசு இல்லாவிட்டால் தவித்துப் போய் விடுவார்கள். தொழில் தொடர வேண்டுமே என்று ஆண் குழந்தையை தத்தெடுப்பார்கள். வளர்ந்த பிள்ளைகளைக் கூடத் தத்தெடுக்கும் வழக்கம் உண்டு.

இப்போது அந்தத் தவிப்பு இல்லை. முழுக்கப் பெண் சந்ததிகளாக இருந்தாலும் அவர்களைப் படிக்க வைத்துத் தமக்குப் பிறகு தொழிலை அவர்கள் தொடர்ந்து நடத்த தகப்பனார் பழக்கப்படுத்துவதையும், பொறுப்பேற்கும் பெண்கள் மிகச் சிறப்பாகப் பணியாற்றுவதையும் பார்க்கிறோம்.

அப்போல்லோ மருத்துவமனை சேர்மன் டாக்டர் பிரதாப் ரெட்டியின் குடும்பம் மிகச் சிறந்த உதாரணம். கோவையில் பல சர்க்கரை, ஜவுளி ஆலைகளை நடத்துபவர்கள், ஆண் வாரிசு இல்லாத தொழில் குடும்பங்களின் பெண்கள்தான். டி.வி.எஸ். குடும்பத்தில் ஆண்கள் இருந்தாலும் பெண்கள் சம அளவு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த பொறுப்புகளில் இருக்கிறார்கள்.

ஜி.கே. செஸ்டர்டன் என்று ஒரு ஆங்கில கட்டுரையாளர். பெண் உரிமைக்கான போராட்டங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்ட கால கட்டத்தில் இங்கிலாந்தில் மரபுச் சிந்தனையில் ஊறிய ஆண்களிடமிருந்து நிறைய எதிர்ப்பு இருந்தது. செஸ்டர்டன் கிண்டல் எழுத்தாளரானாலும் மரபு சார்ந்தவர். அவர் சொன்னார், "பிசினஸ் விஷயங்களில் ஆண்களை விட பெண்கள் மிகக் கெட்டிக்காரர்கள். அவர்களை அதில் பிரவேசிக்க அனுமதிக்கக் கூடாது என்பதற்கு அதுவே வலுவான காரணம்!"

வாய்ப்புக் கிடைத்தால் ஆண்களை விட பெண்கள் அதிகமாகப் பிரகாசிப்பார்கள் என்பதற்கான நிரூபணம் +2 தேர்வு முடிவுகள். வருஷா வருஷம் பெண்களின் சாதனை அதிகரிப்பதையும், அதிக சதவிகித முதலிடங்களைப் பிடிப்பதையும் பார்க்கிறோம். ஆனால் அவர்களில் மிகக் குறைந்த நபர்களே உயர் கல்விக்குச் செல்கிறார்கள். சென்றவர்களிலும் மிகச் சிலரே நல்ல உத்தியோகங்களில் அமர்கிறார்கள். கல்லூரி படிப்பு முடிந்த உடனேயே ஏதோ ஒரு தேக்கம் ஏற்பட்டு விடுவது போலத் தோன்றுகிறது. வேலைக்குச் செல்லும் பெண்களிலும் பலர் கிடைத்த அளவு போதும் என்கிற ரீதியில் செயல்படுவதால் மனத்தளவில் வளர்ச்சி நின்று போகிறது.

ஒரு வேடிக்கை என்ன தெரியுமோ? பள்ளி நாட்களில் படிப்பில் அதிகம் சிரத்தை காட்டாதவர்கள் போல் விளையாட்டுப் புத்தியுடன் இருக்கும் மாணவர்கள் ஏற ஏற அதிக பிரகாசத்துடன், அதிக தன்னம்பிக்கையுடன் மாறுகிறார்கள். பல பேருடன் பழகி, பல பத்திரிகைகள் படித்து அக்கப்போர் பேசுவதில் அவர்களது பொது அறிவு விருத்தி அடைவது அந்த விடலைப் பருவத்துக்குப் பிறகுதான். அவர்களது அறிவின் விசாலம், அவர்களுடன் சம அந்தஸ்தில் வேலை பார்க்கும் பெண்களுக்கு ஒரு நிஜமான சவால்.

கிருஷ்ணா ஸோப்தி என்று ஒரு பிரபல

ஒரு சகோதரி பளபளக்கும் உருண்டைகள் என்ற தலைப்பில் 'சம்கி' பால் பற்றி எழுதியிருந்தார்கள். இந்த சம்கி பாலை விதம்விதமாக தயாரிக்கலாம்.

1. பல சைஸ்களில் ரப்பர் பந்துகள் வாங்கி விதவிதமான கலர்களில் செய்து நவராத்திரி கொலுவில், பர்த்டே பார்ட்டியில் தொங்க விடலாம்.

2. அரை பந்து ஒரு கலரிலும், மீதி அரை பந்து வேறு கலரிலும் மேலும், கீழும் வெவ்வேறு கலராகவும் செய்யலாம்.

3. ஆரஞ்சு சுளைகள் போல வடிவமைத்து பல கலர்களிலும் செய்யலாம்.

4. இந்த பந்தை செய்து நண்பர்களுக்கோ, உறவினர்களுக்கோ கிப்ட் ஆகக் கொடுக்கலாம். கொடுப்பதனால் அவர்கள் இனிஷியலையும், பெயரின் முதல் எழுத்தையும் பந்தின் இருபுறமும் எழுதி (சுற்றளவில்) அதற்கு ஒரு நிறம் கொடுத்து - மீதி இடத்திற்கு ஒரு நிறமும் கொடுக்க, சம்கி பால் சுற்றும் போது அவர்கள் இனிஷியலும், பெயரும் வந்து போவது பார்க்க அழகாய் இருக்கும்.



கிளாசிக்
உலகத்தரத்திற்

சென்னையில்
குடியிருப்





இடம்

சென்னை அடையார் புதிய 4 வழி 'IT HIGHWAY' மில் உள்ள (பழைய மகாபலிபுரம் சாலை) சோழிங்கநல்லூர் என்னும் புறநகர் பகுதியில் பசுமையான இயற்கை சூழலில் அமைந்து வளர்ந்து வரும் மாபெரும் குடியிருப்பு.

வசதிகள்

அகலமான சாலைகள், தண்ணீர், மின்சாரம், தொலைபேசி, கேபிள் டிவி, சாலை விளக்குகள், நிழல் தரும் மரங்கள், சுற்றிலும் மதிர்சுவர் - 24 மணி நேர பாதுகாப்பு மற்றும் கோயில், கோசாலா, வேதபாடசாலை, வழிபாட்டு மையமும் உள்ளன.

சுற்றுச் சூழல்

பள்ளிகள், கல்லூரிகள், மருத்துவமனைகள், வங்கிகள், வணிகத் தளங்கள், தொழில் நுட்ப நிறுவனங்கள் சென்னைக்கு அருகில் அதி விரைவாக வளர்ந்து வரும் புறநகர் பகுதி.

Our Mission - achieving health and harmony.

Ghosala work completed. Vedhapatasala and Spiritual centre under construction.

பொழுதுபோக்கு மையம்

சுமார் 2 ஏக்கர் பரப்பளவில் 50,000 சதுர அடியில் இயங்கி வரும் கிளாசிக் கிளப்பில் அங்கத்தினராகலாம். நீச்சல் குளம், அழகு மையம், உடற் பயிற்சி மையம், விளையாட்டு அரங்கம், தியேட்டர், உணவகம், பெர்மிட் ரூம், விருந்தினர் அறைகள் மற்றும் பல வசதிகள் உள்ளன.



5. பூவோ, பறவையோ, யானையோ, மரமோ ஏதோ ஒன்றை வரைந்து ஒரு கலரில் அதைச் செய்து, மற்ற இடத்தில் அதற்குச் சரியாக வருகிறாற்போல் வேறு கலர் கொடுக்க, பார்க்க வெகு ஜோராய் இருக்கும்.

6. பற்பல டிசைன்கள் வரைந்து பல்வேறு கலரில் செய்ய அருமையாக இருக்கும்.

பி.கு : குண்டூசியைப் பந்தில் குத்தும் போது விரல் வலிக்காமல் இருக்க ஒரு சிறு துணியைக் கையில் வைத்துக் கொண்டு, விரல் குண்டூசியில் நேரிடையாகப் படாமல் வைத்துக் கொள்ளவும்.

- கமலா



இந்தி பெண் எழுத்தாளர். எனக்கு நெருங்கிய தோழி. அவர் அடிக்கடி சொல்வார், "ஆண் பெண் சமத்துவத்திற்கு நாம் ஏங்கினால் போதாது. அதற்காக நாம் இருநூறு பங்கு அதிகம் உழைக்க வேண்டும்" என்பார்.

வேலையில் சேருவது மட்டுமே முக்கிய மில்லை. எந்த வேலையானாலும் ஆணுக்குச் சமமான ஊதியத்தை எதிர்பார்க்கிறோம். ஆனால் பெண் என்ற காரணத்தால் சலுகை களையும் எதிர்பார்க்கிறோம். நமக்கு எத் தனையோ அழுத்தங்கள். கூட்டுக் குடும்பமாக இருந்தால் அதற்குரிய நிர்ப்பந்தங்கள். சின்னக் குடும்பமானால் குடும்பத்தை, சமையல்கட்டை நிர்வகிக்கும் அதிகப்படியான சுமைகள் - எல் லாம் உண்மைதான்.

ஆனால் உங்கள் 'பாஸ்' இந்தப் பிரச்னை களையெல்லாம் ரசிக்க மாட்டார். "சமத்துவம் பேசறீங்க, ஒரு ஆண் வாங்கற சம்பளம் கேட் கிறீங்க, அவன் செய்யற அளவு வேலை செய் யல்லேன்னா பிரமோஷன் எப்படிக் கிடைக் கும்?" என்பார்.

பெண் என்றாலே வேலையின் தரம் குறைவு என்றும், ஐந்தரை மணிக்குக் கிளம்பி விடு வார்கள் என்றும் பொதுவான கருத்து அவ ருக்கு. 200 பங்கு அதிக உழைப்பு என்று இதைத் தான் கிருஷ்ணா ஸோப்தி குறிப்பிட்டார். முதலாவது பெண்ணைப் பற்றின மரபுச் சிந்தனையை நாம் உடைக்க வேண்டும். அதற்கு மேல் ஆணுக்கு மேலாகத் தகுதி பெற்றவர்கள் நாம் என்று நிரூபிக்க வேண்டும் - வெற்றிக்குக் குறுக்கு வழி எனக்குத் தெரிந்து ஏதும் இல்லை.

சாதனை செய்த பெண்கள் பலரின் வாழ்க் கைக் குறிப்பைப் பாருங்கள். குருட்டு அதிர்ஷ் டத்தால் முன்னேறியவர்கள் யாரும் இருக்க மாட்டார்கள். 'நான் முன்னேறுவேனா, எதை யாவது சாதிப்பேனா?' என்று நீங்கள் எந்த ஜோஸ்யமும் பார்க்கத் தேவையில்லை. தன்னம் பிக்கை குறையும் போதுதான் ஜோதிடரை நாடுகிறோம். உழைத்து முன்னுக்கு வந்தவர் களைக் கேட்டுப் பாருங்கள் எந்த ஜோதிடத்தை நம்பி அவர்கள் நடந்தார்கள் என்று!

அசாதாரண காலகட்டங்களில் பெண்கள் அசாதாரண சாதனை புரிவார்கள் என்று நான் ஆரம்பத்தில் சொன்னேன். நான் ஒரு சாதனையாளரின் கதை சொல்கிறேன். எனக்கு தூரத்து உறவுப் பாட்டி அவர். பால்ய விவாக மாகி பதினெட்டு வயதுக்குள் மூன்று குழந்தை கள். மூன்றாம் குழந்தைக்கு மூன்று மாத மாகும் போது கணவர் இறந்தார். எழுபது வருஷத் துக்கு முந்தைய கதை இது. ஆசார பிராம்மண குடும்பத்து வழக்கப்படி தலைமழித்து விட் டார்கள். பால் குடிக்கும் குழந்தை தாயை அடையாளம் தெரியாமல் பயந்து அலறி பால் குடிக்க மறுக்குமாம். கணவன் வழியாக வர வேண்டிய சொத்து அவளுக்குக் கிடைக்காமற் போக புக்ககத்தில் சூழ்ச்சி நடந்தது.

பிறந்தகத்தில் அவளுக்கு உதவ யாரு மில்லை. அவளோ படிப்பறிவில்லாதவள். ஆனால் குழந்தைகளை எப்படியாவது காப் பாற்றியாக வேண்டும் என்கிற தீவிரம் அவளை ஆட் கொண்டது. பெண் உரிமையைப் பற்றி அவளுக்குத் தெரியாது. ஆனால் குழந்தை களுக்குச் சேர வேண்டியதை அது சொற்ப மானாலும் அடைந்தே தீர வேண்டும் என்று உறுதி இருந்தது.

அண்டை அசலில் யாருடைய உதவி யுடனோ வழக்கு தொடர்ந்தாள். படியே தாண்டியிராதவள், ஏட்டையே தொட்டிராத வள், நீதிமன்றத்தில் மழித்த தலையும் மடிசார் கட்டுடனும் நின்று தானே வாதாடி, வழக்கை ஜெயித்தாள். அதற்குப் பிறகு தனியாக மூன்று குழந்தைகளையும் வளர்த்து ஆளாக்கியது வேறு பெரிய சாதனைக் கதை.

எழுபது வருஷங்களுக்கு முன் ஒரு 18 வயது அபலைப் பெண் இப்படிப்பட்ட ஒரு சாதனை செய்திருப்பாளானால், பல சௌகர்யங்களை யும் வாய்ப்புகளையும், முக்கியமாக சுதந்திர இந்தியரின் அரசியல் சாஸன உரிமைகளையும் பெற்ற தற்காலப் பெண்மணிகளால் சாதிக்க முடியாதது ஏதேனும் இருக்குமா? மனமிருந் தால் வழி பிறக்கும்.

(தொடரும்)

நான் நம்பறேன்....!

அகல அகலமா டவுன் ரோடுகள். விடிந்தும் விடியாத இளங் காலை வேளையோட சிலு சிலுப்புக் காற்று. டிராஃபிக் பற்றி கொஞ்சங் கூட கவலைப் படாம காலை கையை வீசி நடக்க முடி யற மாதிரி... அப்பாடா... இந்த 5, 6 மாதங் களாக இங்கு வந்து இந்த மாதிரி நீண்ட தூரம் 'வாக்' பண்ற சுகம்...

''நல்லவேளை, ரிடையர் ஆனதுக் கப்புறம்... கரெக்டா யோசிச்சு இந்த பெங் களூரில் செட்டில் ஆனோம். இந்த வெதர்... அருமை... இல்லையா?''

இத்தனை உற்சாகத்தோடு கேட்ட என் கேள்விக்கு வெறும்...

"ஊ...ம்'' என்றார் என் கணவர்.

"என்ன யோசனை?''

"எதிர் ரோடில அந்தப் பக்கம் பார்... அந்த மனுஷனை...கிட்டத்தட்ட 10, 15 நாளா பார்க்கறேன். குழந்தையை எப் படிக் கூட்டிக்கிட்டுப் போறான் பாரு"

அவர் சொன்ன திசையில் பார்க்க... மனசில் சின்ன அடி.

இன்றைக்கெல்லாம் 4, 4½ வயது இருக் கும் அந்தச் சின்னப் பையனுக்கு. அவனு டைய அப்பாவா அந்த மனுஷன்? கை விரல் நுனியை பிடிச்சிட்டு அப்பாகாரன்



விறுவிறுன்னு நடக்க... ஓடவும் முடியாம, நடக் கவும் முடியாம... அந்தக் குழந்தை கூடவே நகர்ந்து கொண்டு இருந்தது.

என்ன மனுஷன் இவன்? இந்த விடி காலை வேளைல இதை இப்படி இழுத்துக்கிட்டு... தினந்தோறும் போக என்ன அவசியம்?

கொஞ்ச நேரம் நடந்து கொண்டே... பார்க்க... மனசு தாங்கலை.

''ஐயோ பாவம்ப்பா....



கேக்கலாமா...?"

"என்ன கேட்பேம்மா?... மெதுவா கூட்டிக் கிட்டுப் போன்னா?... வேண்டாம்... சும்மா... வா..."

எங்கள் நடை வேகமாக அந்தப் பையனும் அப்பாவும் வெகு தூரத்தில் தெரிந்தார்கள்... அதே நடை... அதே ஓட்டம்...

இது முடிந்து நான்காம் நாள் நாங்கள் 'வாக்' முடித்து எங்கள் வீட்டை அடையும் முன்பே... பார்த்த காட்சியில்... கேள்விகள் எங்கள் முகத்தில் கொக்கிப் போட்டன.

அந்த சின்னப் பையன் எங்கள் வீட்டு 'கேட்டை' பிடித்தபடி நின்று கொண்டிருந்தான்.

"யாரப்பா நீவு?... ஏனு பேரு?" என்றார் என் கணவர். எங்களைப் பார்த்து விட்டு முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டான் குழந்தை. எனக்கு என்னவோ குழந்தையின் பார்வையும் கோணலான சிரிப்பும் எதுவோ சரி இல்லை என்று பட்டது.

"யாருப்பா நீ? வீடு எங்க... சொல்லு" என்றேன். அக்கம் பக்கம் எதிரில் - எங்கேயும் அவன் அப்பாவைக் காணவில்லை. கேட்டைத்

பரிமளா கோபால்

திறந்து உள்ளே போய் கதவைத் தாழ்போட்ட பின்னும் அந்தப் பையன் அங்கே நின்று கொண்டு...

இந்தப் புது 'லே-அவுட்'டில் வீடு கட்டிக் கொண்டு வந்த இந்த இரண்டு மாதத்தில் யாரையும் பரிச்சயமும் ஆகவில்லை. எவரையும் பழக்கமும் இல்லை. யார் வீட்டுக் குழந்தை இவன் என்றும் தெரியவில்லை.

"இவன் வீடு நம்ம தெருலதான் இருக்கிற மாதிரி தெரியறது" என்றார்.

"என்ன செய்யறது இப்ப?" என்றேன்.

பத்து நிமிஷத்தில் பரந்தாமன் - காலையில் வழக்கமாக வந்து வாசல் முழுக்க பெருக்கி சுத்தம் செய்து, கார் அலம்பி விட்டுப் போகும் பையன் வந்தான்.

"இந்தப் பையன் யாருப்பா? எந்த வீடு தெரியல... இங்கதானே இருக்கே நீ... உனக்குத் தெரியுமா?"

"இவனா... இந்தத் தெருதாம்மா... அங்க பாருங்க... இவனோட அப்பா... நிக்கிறாரு."

இந்த நீண்ட தெருவின் அந்தக் கோடியில் மசமசவென்று ஒரு உருவம் தெரிந்தது.

"நிக்கிறானா? பின்னே... வந்து கூட்டிக் கிட்டுப் போக மாட்டானோ?"

"இல்லீங்க... இப்படித்தான்... விட்டுட்டுப் போவாரு... இந்தப் பையனுக்கு... மூளை சரி இல்லீங்க... பேச்சும் வரலை. கால்ல வலுவில்ல... அடிக்கடி விழுந்துடுவான். இப்படியே அங்கங்க... விட்டுட்டுப் போயிடுவாரு. அதான் அவரு வழக்கம்... இப்படியே எதனா... ஆயிடுச்சின்னா கூட சரின்னு நெனக்கிறாரு போல..."

"சே, சே, உளறாதப்பா. எந்த அப்பனுக்கும் அப்படித் தோணாது"



வாணலி, குக்கரின் அடிபாகங்கள் கரி பிடித்தால் அதைச் சுத்தம் செய்வது பெரிய தலைவலி. வீட்டில் உப்புத்தாள் இருந்தால் கையளவு துண்டு எடுத்து தேய்த்துப் பாருங்கள். கரி எல்லாம் நொடியில் காணாமல் போய்விடும்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.

"சரி... கொண்டு போய் விட்டுட்டு வாப்பா."

கையைப் பிடித்துக் கொண்டு பரந்தாமனோடு போகும் போது திரும்பித் திரும்பிப் பார்த்தபடி போனான் குழந்தை.

அடக் கடவுளே... இது என்ன இப்படி பண்றான் இந்த மனுஷன் என்று கோபம் வந்தது. மறுநாள் மறுபடியும் அந்தக் குழந்தை 'கேட்'டில் நின்று கொண்டிருந்ததைப் பார்த்ததும்... கூடவே சலிப்பாக இருந்தது.

"உள்ள கூப்பிட்டாலும் வரத் தெரியலை... போகவும் மாட்டேங்கறான். இது என்ன அவஸ்தை?" பொருமினேன்.

சரியாக அரை மணி நேரம் கழித்து அந்த அப்பாகாரன் வந்தான். என் கணவர் கொஞ்சமே கொஞ்சம் கடுமையான குரலில் கேட்டார்.

"என்னப்பா... ஒங்கொழந்தையா? இப்படி வழியில விட்டுட்டு... கார் ஸ்கூட்டர் நிறைய வர்ற வழி...!" நேராக இவரைப் பார்த்து முறைத்து விட்டுச் சொன்னான்.

"நமக்கு இன்னான்னு விட்டுட வேண்டியதுதானே ஸார்?" எனக்குக் கடுப்பாக இருந்தது.

"என்னப்பா பேசற? எப்படி விடறது? - சின்னக் குழந்தை... அதுவும் அரை மணி நேரமா கால் வலிக்க நிக்குதே..."ன்னு கேட்டார். "இப்படி விடலாமா... தப்பில்லையா?"

"ம்... ம்... விடலாங்க... இந்த மாதிரி அவங்க அவங்களுக்கு ஒண்ணு இருந்தா தாங்க கஷ்டம் புரியும்."

தூக்கிவாரிப் போட்டது. இப்படியா பேசுவான் ஒரு மனுஷன்? வெறுப்பின் நுனியிலிருந்து பேசறான். ஏற்கெனவே உடைந்த மனசோ? ஒண்ணும் பேச முடியாமல் பார்த்துக் கொண்டிருந்த போது... அவன் குழந்தையை பளார் என்று அடித்துத் தரதரவென்று இழுத்துக் கொண்டு போக ஆரம்பிக்கவும்... தாங்க முடியாமல் என் கணவர் கூப்பிட்டார்

"இந்தாப்பா..." திரும்பினான்.

"என்னாங்க?" என்றான்.

"ஒரு நிமிஷம் இங்க வா... எனக்கு ஒங் கஷ்டம் புரியறது. ஆனா... இப்படிச் சின்ன கொழந்த மேல... நம்ப கோவத்தைக் காட்றது அதுக்கு நடக்கக் கூட முடியல.. பாரு."

என் கணவரின் குரலில் இருந்த கனிவு அவன் மனதைத் தொட்டதோ என்னவோ! உட்கார்ந்தான்.

"ஸார்... இது பொறக்கறப்ப என்னவோ மிஷ்டேக்குன்னாங்க. நான்கு வயசு ஆவுது. பேச்சும் வரலை. எவ்வளவோ ஆசை இருந்துதுங்க. இப்படி ஒண்ணு பொறந்தது பொறக்காமல



கண் தானம் செய்ய விரும்புவோர் கவனிக்க!
உறவினர்கள் இறந்தபின் கண் தானம் செய்ய நினைப்பவர்கள், இருபத்தி நான்கு மணி நேர சேவை பிரிவாக இயங்கும் சங்கரநேத்ராலயாவை அணுகலாம். தொலைபேசி எண் 1919. ஏனெனில் இறந்த ஆறு மணி நேரத்திற்குள் கண்களைத் தானம் செய்ய வேண்டும்.



இருந்திருக்கலாம்ங்க..."

தண்ணீர் கேட்டான். கொடுத்தேன்.

"வைத்தியம் ஏதாவது..."

"வைத்தியமா? அம்மா... சாப்பாட்டுக்கே செரமப்படற குடும்பங்க. கொலுத்து வேல. வேல கெடச்சன்னிக்கு சாப்பாடு. இதுல இதுக்கு வைத்யம்லாம் தண்டங்க. தோது படாது. இப்படி பொறக்கறதுலயும் புண்ணியம் பண்ணி பணக்கார வீட்ல பொறக்கணும்மா."

இந்தக் குழந்தைக்கு ஏதாவது பண்ணணும் என்று எனக்குத் தோணின சமயம் என் கண வர் அவனிடம் சொன்னார். "சரிப்பா... ஒரு வாரம்.. 10 நாள்ல இந்தப் பக்கமா போறபோது வா பார்க்கலாம். ஏதாவது முடியுமான்னு..."

"ஆவட்டுங்க" போனான்.

தினம் அந்தக் குழந்தையோடு அவன் போகும் போது பார்க்க மனசு துவண்டு போகும். பெற்றவர்கள் எத்தனையோ ஆசை களோடு எத்தனையோ கனவுகளோடு இருந் திருப்பார்கள்? ஏன் இப்படியெல்லாம் நடக் கிறது?

பதில் இல்லாத ஆயிரமாயிரம் கேள்விகளில் இது ஒண்ணு.

இந்த ஒரு வாரமாக டைரக்டரியை புரட்டி நம்பர் தேடி... என்ன நடக்கிறது?

"அதான்... அந்தப் பையன்.. பிரகாஷ். பாவம் ஒளியே இல்லாத வாழ்க்கைல பேரு பிரகாஷ். ஏதாவது அவனுக்குப் பண்ணணும்னு தோணுற தும்மா சுசி."

"என்ன பண்ணறதா உத்தேசம்?"

"இவ்வளவு புத்தகங்களைப் படிக்கிறோம். டி.வி.ல பார்க்கறோம். இந்த மாதிரி குழந் தைகளுக்கு ஸ்பெஷல் ஸ்கூல்கள், ஸ்பாஸ்டிக் ஸ்கூல்கள், ஆசிரமங்கள்லாம் இருக்கு. அதுல சேத்து..."

"பணம் செலவாகுமே... அவனால முடி யாதே. சரின்னு சொல்வானா?"

"கரெக்ட், செலவாகும். அவனால முடியாது தான். ஆனா... நாம்ப கொஞ்சம் ஹெல்ப் பண்ணி, யாரையாவது 'அப்ரோச்' பண்ண லாம். தவிர அவன் நெலமைய சொன்னா, இந்த இடங்கள்ல சலுகை கெடைக்கலாமோ என்னவோ... அதான் பார்த்துகிட்டிருக்கேன்."

எனக்கும் கொஞ்சம் சந்தோஷமாக இருந் தது. எதுவோ... நம்மால் ஆனதை பண்ணி...

"சரி... ஏதோ முடிஞ்சதை பண்ணுவோம். ஆனா பாவம், இந்தக் குழந்தைய ஏன் இப்படி இழுத்துகிட்டுப் போறானோ கண்றாவியா இருக்கு..."

"கேட்டேன் சுசி. கால்ல பலம் வரணும்னா... வேகமாக கொஞ்சம் நெறைய நடந்தா நல் லதுன்னு யாரோ சொன்னாளாம். பாவம்... எதத் தின்னா பித்தம் தெளியும்னு அவன் மட் டும் என்ன பண்ணுவான்?"

இதெல்லாம் நம்பிக்கையோடு செய்து கொண்டு பிரகாஷின் அப்பாவைக் கூப்பிட்டுச் சொன்னார்.

நான்கு, ஐந்து நாட்கள் ஆகியிருக்கும். மாலை நேரம். விளக்கு ஏற்றி விட்டு வந்தவள் காலிங்பெல் சத்தம் கேட்டு கதவைத் திறக்க வும்... 28, 30 வயது பெண் ஒருத்தி, கதவைத் திறந்து கொண்டு உள்ளே வந்து என் காலடி யில் விழுந்தாள்.

"யாரும்மா, நீ... இது என்ன பண்றே?"

"அம்மா எம் மவன் குழந்தே பிரகாஷ்... அவனெ எங்கேயும் அனுப்பிடாதீங்கம்மா..." கையைக் கூப்பினாள்.

"நாங்க எங்கயும் அனுப்பலயேம்மா..."

"இல்லீங்க... எம்புருசன் சொன்னாரு... எங்கயோ தொலைவுல இஸ்கூலோ.. என் னவோ... எல்லாஞ் சொல்லிக் கொடுத்து பண்ணி... எதிர்காலத்துல... தானே தன் கால்ல நிக்க முடியும் அப்படின்னு..."

ஓ... அதைச் சொல்கிறாளா எனக்குப் புரிந் தது.

"ஆனா... அது பத்தி ஒண்ணும் தெரிய லம்மா. ஒங்கொழந்தைக்கு நல்லதுன்னு தானே...!"

"புரியுதும்மா. ஆனா போன வருஷம் எம் பொறந்த வீட்டுக்குப் போயிருந்தப்ப டாக்டர்

கிட்ட காட்டினம்மா. இந்த மாதிரி கொழந்தைங்க ரொம்ப நாளக்கி உசிரோட இருக்கறது கூட கஷ்டம்னு சொல்லிட்டாருங்க..."

'ஓ'வெறு அழுதாள். எங்களுக்குக் கஷ்டமாக இருந்தது.

"இந்த விஷயம் எம்புருசனுக்குக் கூடச் சொல்லலீங்க... இந்தப் புள்ளையக் கண்டா கரிச்சிக் கொட்டுறாரு. சாப்பிடக் கூட விடற தில்லீங்க. எதுக்குக் கொட்ற இதுக்கு... தண்டம்னு எரிஞ்சி விழுறாரு" துக்கம் தாங்காமல் கேவினாள்.

"இந்தப் புள்ள இன்னும் ரொம்ப நாளு இருக்காதுன்னா வேதனைபடுவாரோ இல்ல விட்டது தொலஞ்சி போகட்டும்னு விடுவாரோ... தெரிலீங்க. பாவம்ங்க... ரெண்டு இட்லி வச்சா தின்னுட்டு இன்னும் வேணும்னு இருந்திச்சன்னா சிரிச்சக்கிட்டே இருக்கும். சொல்லத் தெரியாது. போதும்னா தட்ட மெதுவா நகத்தி வச்சிடும். இந்தக் கொழந்தய இதுக்கு வேணுங்கறதை குறிப்பறிஞ்சி நா மட்டுந்தான் புரிஞ்சிக்கிறேங்க..."

கொஞ்சம் பொறுத்து மறுபடி பேசினாள்.

"பொறந்ததுக்கு ஒரு சொகமும் கெடக்காத இந்த பச்ச புள்ளக்கி என்னோட பாசம்... பரிவு... ஒண்ணுதாங்க மிச்சம்... இப்ப அதுவும் இல்லாமப் போனா... வாய் தொறந்து சொல்லக் கூட தெரியாதுங்க..."

மைகாட்! இந்தப் பிரச்னையில் இப்படி ஒரு கோணமா? என் கணவர் மெதுவாகப் பேசினார்.

"இந்தாம்மா! இத பாரு... உன் பிள்ளைக்கி நல்ல எதிர்காலம்னு நெனச்சிதான் இது பத்தி பேசினேன். வேணாம்னா பரவால்லே. விட்டுடலாம் கவலைப்படாதே... போய்ட்டு வா..."

"ஐயா, எம்புருசங்கிட்ட நாவந்து போனது... சொல்லாதீங்க... பையனை தொலைச்சி தலமுழுக வழி இல்லாம போச்சேன்னு... என்னெ..."

"சரி, சரி, நான் பேசிக்கிறேன்... கவலைப் படாம போம்மா..."

ஹைதராபாத்திலிருந்து இது விஷயமாக நல்ல பதில் வந்தது. ஆனாலும் இந்த ஒரு வாரம் சங்கடமான நேரம். பிள்ளையை விட்டுப் பிரிய மனமில்லாமல் இருக்கிற கொஞ்ச வருஷம் தன் அன்பாவது கிடைக்கணும்னு தவிக்கிற அம்மா... அவள் மீது தப்பில்லை.

வந்தான் பிரகாஷின் அப்பா. "எதினாச்சும் தெரிஞ்சுதா ஸார்?"

"வந்துதுப்பா... ஆனா சேக்கறதுக்கு குழந்தைக்கி அஞ்சு வருஷம் ஆகணுமாம்"

"ஓ! அப்படீங்களா? இதுக்கு நாலு வயசுதான் ஆவுது ஸார்."

"பரவால்லப்பா... இன்னும், இப்ப வர வருஷம் சேக்கலாம்... ஆனா... ஒரு வெவரமான லெட்டர் அனுப்பி இருக்காங்க..."

"இன்னான்னு ஸார்?"

"இந்த ஒரு வருஷம் குழந்தையை எப்படிப் பாத்துக்கணும்னு... ரொம்ப அன்பா, ஆதரவா கவனிச்சிக்கணுமாம். நாம அவனை ரொம்ப விரும்பறோம். ரொம்ப ஆசையா இருக்கோம்னு காமிச்சு... அந்த நெனப்பு நல்ல நெலமைல வரதுக்கு ரொம்பவும் உதவியா இருக்குமாம்."

"இவனைப் பத்தி வெவரம் அனுப்பினீங்களா ஸார்?"

"ஆமாம்ப்பா...! வெளி உலகம் மனுஷங்களை பாக்குறது நல்லதாம். சாதாரண மத்த கொழந்தைங்க மாதிரியே நடத்தணுமாம். இப்படியெல்லாம் பார்த்துண்டாலே முன்னேற்றம் இருக்குமாம்."

"ம்..." கொஞ்சமே கொஞ்சம் ஏமாற்றம் தெரிந்தது முகத்தில். "கொஞ்சம் நல்லா ஆயிட்டான்னா அங்க போய்ச் சேர்த்து ஏதாவது கத்துக்கலாம். எதிர்காலத்துக்கு பயம் இல்ல... முயற்சி பண்ணணும். நம்பிக்கை வைச்சு பண்ணணும்ப்பா..."

"சரிங்க... அப்ப பொறவு பார்க்கலாங்க..." கிளம்பிப் போனான்.

அடுத்து வந்த சில நாட்களில்... அதே ரோடு, அதே அப்பா... அதே குழந்தை.

குழந்தையை இழுத்துக் கொண்டு போகாமல் நிதானமாக நடத்திக் கொண்டு போய்க் கொண்டிருந்தான். குழந்தையின் சின்ன முதுகில் அணைத்தபடி.... அவன் கை.

பிடி கொழுக்கட்டை செய்யும் போது கொதிக்கும் நீரில் நன்றாய் அரிந்த காரட், பீன்ஸ் மற்றும் பட்டாணி இவைகளையும் வேகவைத்து அரிசி ரவையையும் சேர்த்து வெஜிடபிள் கொழுக்கட்டை செய்யலாம். குழந்தைகளுக்கு மிகவும் நல்லது.

- ஜி. இந்திரா



நோய் தீர்க்கும் தோட்டக் கலை!

இன்று நமக்கு வரும் பலவித நோய்களுக்கும் 'டென்ஷன்'தான் முக்கியக் காரணமாகிறது. பெருகி வரும் இத்தகைய நோய்களுக்குத் தீர்வு தரும் வகையில் அவைகளுக்கிணையாக சிகிச்சை முறைகளும் பெருகி வருகின்றன. அந்த வகையில் இன்று பிரபலமாகி வருவது 'ஹார்ட்டி கல்சர் தெரபி' முறை. இதுபற்றி விரிவாக அறிய கோவை விவசாய பல்கலைக் கழகத்தில் தோட்டக் கலையில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்றுள்ள திருமதி. சூர்யநர்மதா அவர்களைக் கேட்ட போது -

"முதன் முதலில் அமெரிக்காவில் அறிமுக மானதுதான் இந்த ஹார்ட்டி கல்ச்சர் தெரபி முறை. அந்த நாட்களில் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்ற பின்பு அதற்குப் பணம் செலுத்த முடியாத நிலையில் இருந்தவர்கள் அதை ஈடுசெய்ய அங்கிருந்த தோட்டத்தில் பணிபுரிந்தனராம். அவர்கள் வெகு விரைவில் ஆரோக்கியம் பெற்றது சம்பந்தப்பட்டவர்களைச் சிந்திக்க வைத்தது. உதாரணமாக ஒரு வருடத்தில் பூரண குணம் பெறுவார்கள் என எதிர் பார்க்கப்பட்டவர்கள் எட்டு மாதத்திலேயே குணம் பெற்று விட்டது மற்றவர்களை வியக்க வைத்தது.

கை கால்கள் நன்கு இயங்கினால்தான் நம்மால் நன்கு இயங்கி - நம் வேலைகளைச் சரிவர செய்ய முடியும். சுருங்கி விரியும் தன்மை கொண்ட தசைகள் பிடிப்புக்குள்ளானால்...?

நோயுற்றவர்களுக்கு 'பெட் ரெஸ்ட்' தேவைதான் என்றாலும் 'அப்செட்' ஆன மனம்...? அதிகமான டென்ஷனினால் மனம் பாதிக்கப்பட - இயல்பாக இருக்க வேண்டிய இரத்த ஓட்டம் பாதிக்கப்படும். இயற்கையான சூழ்நிலையில் செடிகளுடன் 'மூவ்' பண்ணும் போது 'டென்ஷன்' மாறும் - பாதிப்புகளும் மாறும்.

யோகா - தியானம் போல இதுவும் ஒரு வழியில் சிகிச்சை முறைதான். மனதை ஒருநிலைப் படுத்தத் தியானம் வேண்டும். இதற்கு முயற்சி செய்யும் போது தான் வேண்டாத எண்ணங்கள் தோன்றும். முறையான பயிற்சிக்குப் பிறகுதான் முழுமையாக அதில் ஈடுபட முடியும்.

ஆனால் தோட்ட வேலைகளில் ஈடுபடும் போது மனம் தானாக ஒருநிலைப்படும். களை எடுக்கும்போதோ - குழி தோண்டும்போதோ, பூக்களைப் பறிக்கும் போதோ கவனம் முழுமையாக அ தி ல்





"ஏன், வாட்ச் மெதுவாக ஓடுகிறது?"

''குழந்தையை மிரட்டிப் பயனில்லை'' டாக்டர். ஞானசம்பந்தம் பதிலினைப் படித்தேன், நான் செய்தது நினைவுக்கு வந்தது. என்னுடைய பெண் எல்கேஜி. போயும், தொடர்ந்து விரல் சூப்பி வந்தாள். வேப்பெண்ணெய் தடவுவது முதல் கையில் பேண்டேஜ் போடுவது வரை எல்லாம் செய்தாகி விட்டது, விரல் சூப்பும் பழக்கம் மட்டும் நிற்கவில்லை.

இந்த நிலையில் என்னுடைய கணவர் இரு கை கடிகாரங்கள் வாங்கி வந்தார். சட்டென என் மனத்தில் ஒரு ஐடியா உதித்தது. என்னுடைய மகன் மற்றும் பெண் இருவர் கைகளிலும் கடிகாரத்தைக் கட்டி விட்டு, ''நாளை, நான் பார்க்கும் போது, யார் கடிகாரத்தில் டயம் குறைவாக ஓடுகிறதோ, அவர்களுக்குக் கடிகாரம் கிடையாது'' எனக் கூறிவிட்டேன்.

இருவரும் நாள் முழுவதும் கடிகாரத்தைக் கையில் கட்டி கொண்டிருந்து விட்டு அதனுடனேயே தூங்கி விட்டார்கள். மறுநாள் இருவருக்கும் போட்டி, யார் வாட்ச் ஸ்லோவாக ஓடுகிறது என்று!

பார்த்தால் என்னுடைய பெண் வாட்ச் தான் ஸ்லோவாக ஓடுகிறது. ''ஏம்மா இப்படி?'' என்று பெரிதாக என் பெண் அழ ஆரம்பித்து விட்டாள். அதற்கு நான்,

''நீ விரல் சூப்புவதால், விரல் வழியாக, தண்ணீர் கைக்கு சென்று, வாட்ச்க்குள் போய் விட்டது. அதான் ஸ்லோவாக ஓடுகிறது'' என்றேன்.

உடனே அவள் ''நான் இனிமேல் விரல் சூப்பவே மாட்டேன். இந்த ஒரு தடவை மட்டும் எனக்காக விட்டுக் கொடுங்கள் மம்மி'' என்று கெஞ்சினாள். நானும் விட்டுக் கொடுத்து விட்டேன். அன்று விரல் சூப்பும் பழக்கத்தை விட்டவள்தான் என் பெண்.

நான் தூங்கும் போது, வேண்டுமென்றே டயத்தைக் குறைத்து வைத்தது அவளுக்குத் தெரியாது. இன்று என்னுடைய பெண் ஒன்பதாவது படிக்கிறாள். இப்போதும் அந்தக் கதையைச் சொல்லி நாங்கள் அனைவரும் சிரிப்போம்.

– வெ. ராதா

தானேயிருக்கும். உயிரோட்டம் உள்ள ஜீவனுடன் நம் எண்ண ஓட்டங்களை இணைப்பது என்பது ஒரு வித்தியாசமான அனுபவம்.

மன அமைதி தரக்கூடியது பச்சை நிறம். பச்சை நிறமுள்ள செடி கொடிகளுடன் இருப்பது மன அமைதி தரும் என்பதால்தான் 'பார்க்'குகளில் மாலை வேளைகளில் உலவும் வழக்கம் ஏற்பட்டது.

பகல் வேளைகளில் செடிகளின் அருகில் இருப்பது நிறைந்த ஆக்ஸிஜன் பெறும் வழி நாம் அறிந்த ஒன்றே!

சாதாரண மனநிலையில் உள்ளவர்கள் தினம் 15 நிமிடம் தோட்டத்தில் இருந்து இந்த 'தெரபி' மேற்கொள்வது நலம் தரும்.

சில குச்சிகளையும், அழகிய மலர்களையும் வைத்துச் செய்யும் 'இகபனா' எனப்படும் ஜப்பானிய மலர் அலங்காரமும் மன அமைதியை வளர்ப்பதுடன் டென்ஷனைக் குறைக்கும்.

எதற்கெடுத்தாலும் கோபம்/பொறுமையற்ற நிலை போன்றவைகளை மாற்ற வழி செய்வது 'போன்சாய்' மரங்கள் வளர்க்கும் முறை. தேங்காய், பனை, வாழை தவிர அனைத்து மரங்களையும் இந்த முறையில் தொட்டியில் வைத்து வளர்க்க முடியும்.

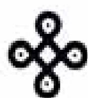
நடக்க முடியாதவர்களுக்கென ஒரு சிறிய தோட்டம் அமைத்து அவர்கள் மன அமைதியும், ஆரோக்கியமும் பெறும் வழியும் எங்கள் தெரபி முறையில் உண்டு.

பூக்களின் நிறங்களை வைத்துச் செய்யப்படுவது கலர் தெரபி - அவைகளின் மணங்களைக் கொண்டு செய்யப்படுவது அரோமா தெரபி. இவையிரண்டுமே தற்போது பிரபலமாகி வருகிறது.

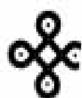
ஐம்புலன்களையும் தூண்டவல்லது இந்த ஹார்ட்டி கல்சர் தெரபி. இதை சொல்லிப் புரியவைப்பதை விட தாங்களே உணரும் போதுதான் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

கம்ப்யூட்டர்களில் உட்கார்ந்து ஓயாமல் பணிபுரிந்து மனச்சோர்வடைபவர்களுக்கென அலுவலகத்திலே இதுபோன்ற பயிற்சி பெற தோட்டம் அமைக்கலாம். சிறிய அறைகளிலும் கூட 'இன்டோர் ப்ளேன்ட்'ஸ்களை வைத்து இந்த தெரபி தர முடியும். குழந்தைகளுக்கு உள்ள கவனச் சிதறல், வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் மன இறுக்கம், பொதுவாக அனைவருக்குமே ஏற்படும் நடத்தையில் மாறுபாடு போன்ற அனைத்திற்குமே இந்த 'ஹார்ட்டி கல்ச்சர் தெரபி' பலன் தரக்கூடியது. வயது வித்தியாசமில்லாமல் அனைவருமே ட்ரை செய்யலாம்'' என்கிறார் சூரிய நர்மதா.

சந்திப்பு : **வைதேகி தேசிகன்**



ஸ்ரீ கிருஷ்ண ஸ்வீட்ஸ்®



அறிமுகப்படுத்தும்

கல்யாண சீர்பலகாரங்கள்

எல்லா சீர்பலகாரங்களையும் வகைக்கு ஒன்றாக வைத்து அதற்காகவே வடிவமைக்கப்பட்ட அழகிய சீர்பலகார பெட்டிகளில் வழங்குகிறோம்.

பரிசளிக்க, சீர்வரிசைக்கு புதுமையானவை.

ஸ்ரீ கிருஷ்ண ஸ்வீட்ஸ்®

பாண்டி பஜார், சென்னை. போன் : 4312345

காந்தி நகர் முதல் மெயின் ரோடு, அடையார், சென்னை. போன் : 4413805

அண்ணாநகர், சென்னை. போன் : 6192345

DIMENSIONS

புதியன கழிதலும்,

இன்றைய இளம்தாய்மார்கள், அதிலும் முதல் குழந்தையாக இருந்தால், அந்தச் சிறு கைக் குழந்தையை எப்படி வளர்ப்பது, எந்தவிதமான உணவு கொடுப்பது போன்றவற்றிற்காக மண்டையை உடைத்துக் கொள்வதும், உடம்பிற்கு வந்து விட்டால், பழைய வீட்டு வைத்தியத்தை கடைபிடிப்பதா வேண்டாமா, அல்லது டாக்டர்கள் எழுதித் தந்து பாட்டில் பாட்டிலாக நூற்றுக் கணக்கில் செலவழித்து வாங்கும் மருந்துகளை பயன்படுத்துவதா என்று குழம்பும் நிலை ஒரு பக்கம்.

சிறு கைக் குழந்தைகளுக்கு சளி, ஜுரம் என்றால், வீட்டு வைத்தியத்தைக் கடைபிடித்துச் சரியாகாமல் டாக்டரிடம் போனால் டாக்டரிடம் திட்டு. டாக்டர் எழுதித் தரும் மருந்துகளோ சில சமயம் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது. அதிக உஷ்ணத்தினால் குழந்தைகளுக்குக் கண் பொங்கி வருவது, நுரைத்து மோஷன் போவது போன்றவை அவை. அதோடு வீட்டிலிருப்பவர்களும்,

"பார்த்தாயா? டாக்டரின் மருந்து குழந்தைகளுக்கு எப்படி உஷ்ணத்தை ஏற்படுத்தி விட்டது பார்"

என்பதோடு, அந்த அதிக விலை கொடுத்து வாங்கும் மருந்து அதோடு நிறுத்தப்பட பாட்டில், பாட்டிலாக மருந்துகள் அலமாரியில் நிறைந்து கிடக்கும். அடுத்த முறை அந்த மருந்து உபயோகப்படாது. அதற்குள், டாக்டர் வேறொரு கம்பெனி மருந்தை அதே சளி, ஜுரத்திற்கு எழுதிக் கொடுத்திருப்பார்.

இப்படி இளம் தாய் மார்களுக்கு ஏற்படும் குழப்பம் தீராதது. பாட்டி வைத்தியமும் இல்லாமல், பக்க விளைவுகளும் இல்லாமல் இருக்கும் மருத்துவ முறை என்று உண்டென்றால், அது நம் முன்னோர்கள் நமக்கு அளித்த வரப்பிரசாதமான, நம் தேசத்திலேயே நம் சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்பட விளையும் மூலிகைகள், மருந்து

வகைகளைக் கொண்டு உருவான சித்த, ஆயுர் வேத மருத்துவ முறையே.

சித்த, ஆயுர்வேத மருத்துவமுறை நாம் எல்லோரும் அறிந்ததே. அதற்கு முன் பெரும்பாலும் குழந்தைகளுக்கு எதனால் உடம்பிற்கு வருகிறது, நோய் தாக்கும் போது அதை எதிர்த்துப் போராடும் சக்தி குழந்தைகளுக்குக் குறையும் போது இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்? நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாமல் போவதற்குக் காரணமே குழந்தைக்கு ஆகாரத்தில் ஏற்படும் குறையே. குழந்தைக்கு போஷாக்கு குறைந்த, சத்தில்லா உணவு அளிக்கப்படுவதே காரணம். சிறு குழந்தைகளுக்கு உணவு குறைந்தால் சத்து குறையும், உணவு அதிகமானால், அஜீரணக் கோளாறு ஏற்படும்.

பிறந்தது முதல் மூன்று மாதம் வரையிலாவது முழுமையான தாய்ப்பால் கட்டாயம் கொடுக்கப்பட வேண்டும். தாய்ப் பால்தான் குழந்தைக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை முழுமையாக ஆரம்பத்தில் வழங்குகிறது. மூன்று மாதம் நிறைந்த நான்காம் மாதம் முதல் குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலோடு கஞ்சி போன்ற திட ஆகாரம் தர ஆரம்பிப்பது நல்லது. இதற்கு முதலில் நாம் புழுங்கலரிசி கஞ்சியை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். இது எளிதில் குழந்தைகளுக்கு ஜீரணமாகும்.

மூன்றாம் மாதம் முடிந்து நான்காம் மாதத்தில் 15 நாள் ஆன பிறகு இதைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

புழுங்கலரிசியை வாங்கி சுத்தப்படுத்தி, கழுவி களைந்து சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் நிழலில் நன்றாக உலர்த்தி, அதை மிஷினில் கொடுத்து கலப்படமில்லாமல் பவுடராக செய்து கொள்ளவும். முதலில் ஒருவேளை ஒரு ஸ்பூன் காலை 10 மணி சுமாருக்கு மாவு போட்டு கஞ்சி நீர்க்க வைத்து உப்போ, சர்க்கரையோ சிறிதளவு சேர்த்து 1 ட்ராப் நெய் விட்டு (வாசனைக்கு) கஞ்சி செய்து முதலில் நம் விரலால் (சுத்தமாக்கியபின்) குழந்தைக்கு அந்தக் கஞ்சியின் சுவையை அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். பிறகு சிறிய ஸ்பூனில் துளித்துளியாக ஊற்றி புரை ஏறாமல் ஊட்ட வேண்டும்.



ஐந்து மாதத்தில் கெட்டியாகக் கிளறி இரண்டு வேளை (காலை 10, மாலை 6 மணி) கஞ்சி கொடுக்கலாம். இது குழந்தைகளுக்கு சுமார் 2 முதல் 3 மணி வரை பசி எடுக்காது. 6ம் மாதத்தில் இந்தக் கஞ்சி மாவிலேயே பொட்டுக்கடலை; வறுத்த கோதுமை சேர்த்து ஒரு பகுதி மாவாக அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும். ரவையாக ஒரு பகுதி அரைத்து வைத்துக் கொண்டு அதைக் கெட்டியாகக் கிளறி பருப்பு, உப்பு, நெய் தெளிவான ரசம் ஊற்றிக் கொடுத்தால் குழந்தை சப்பு கொட்டிச் சாப்பிடும். இரவு வேளைக்கு வறுத்த கோதுமை, பொட்டுக்கடலை சேர்த்த மாவை (ஏலக்காய் சேர்க்கலாம்) கஞ்சி ஊட்டினால் குழந்தை வயிறு நிறைந்து நிம்மதியாகத் தூங்கும். அடிக்கடி ராத்திரி எழுந்து பசிக்கு சிணுங்கி அழாது. இதோடு, ஒருவேளை இட்லி (காலை) மசித்த உருளைக்கிழங்கு, மில்க் பிஸ்கட் முதலியவைகளையும் கொடுக்கலாம்.

ஜவ்வரிசியை வெறும் வாணலியில் வறுத்து பவுடராக செய்து ஒரு பாட்டிலில் வைத்துக் கொண்டால், குழந்தைக்கு மோஷன் போகும் போது புழுங்கலரிசி மாவோடு இதையும் ஒரு ஸ்பூன் சேர்த்துக் கஞ்சி வைத்துக் கொடுத்தால் பேதியை கட்டும்.

ஏழாம் மாதம் முதல் வேக வைத்து மசித்த கீரை, மசித்த காய்கறிகளையும், தினம் ஒரு பழமும் கொடுத்து வரலாம். வாழை, ஆப்பிள், சப்போட்டா, மாதுளை ஜூஸ் முதலியவை.

அதோடு குழந்தைகளுக்கு அவ்வப்போது நிறைய நீர் குடிக்கக் கொடுக்க வேண்டும்.

நெய் அதிகம் சேர்த்தால் குழந்தைகளுக்கு மந்தம் ஏற்பட்டு, அஜீரணக் கோளாறு, வாந்தி, ஜுரம் முதலியவை ஏற்படும். அதோடு எதுவுமே குழந்தைகளுக்கு முதன் முதலில் கொடுக்கும் போது சிறிதளவு கொடுத்து, அதன் பிறகு அது விரும்பிச் சாப்பிடும் ஆர்வத்தைப் பொறுத்து படிப்படியாக அளவைக் கூட்ட வேண்டும். எதை

பழையன புகுதலும்!

புமே திணிக்கக் கூடாது. ஒரு வயது முதல் கொண்டு நாம் சாப்பிடும் அனைத்து வகை உணவு வகைகளையும், அனைத்துச் சுவை களையும் குழந்தைகளுக்கு அறிமுகப்படுத்த வேண்டும். நம் அன்றாட சமையலில் செய்யும் சாம்பார், ரசம், பொரியல், பருப்பு சேர்த்த கூட்டு, மோர் முதலியவையே சமச்சீரான உணவு முறை ஆகும். நம் முன்னோர்கள் பயன் படுத்திய இந்த உணவு முறையே நாமும் நம் குழந்தைகளும் வழக்கப்படுத்திக் கொள்வது தான் நல்லது. ஏனெனில் சித்த மருத்துவ முறைப்படி நாம் அன்றாடம் சமையலில் பயன் படுத்தும் சாமான்கள், அந்தந்த சீசனில் விளை யும் காய்கறி, கீரைகள் எல்லாமே மருந்து ஆகும். சித்த மருத்துவத்தில் உணவே மருந்தாக ஆகி றது. சாம்பாரில் சேர்க்கும் பருப்பு, புரதச் சத்தையும், ரசத்தில் பயன்படுத்தும் மிளகு, சீரகம் ஜீரண சக்தியையும் தருகிறது. தனியா, மஞ்சள், பூண்டு, கடுகு முதலிய எல்லாமே மருந்து வகைகள்தான்.

குழந்தைகளுக்கு உடல்நலமில்லாத போது அலோபதி மருந்து விரைந்து செயலாற்றினா லும் அவை சில சமயம் பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்துகிறது என்பது உண்மையே. ஒவ் வொரு முறையும் மருந்துகள் மாற்றி மாற்றி அளிக்கப்படும் போது குழந்தைகளின் உடலில் இயற்கையாக ஏற்படும் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை குறைந்து போகும் நிலை ஏற்படுகிறது. முதலில் கொடுத்த மருந்தை விட அடுத்த முறை அதைவிட வீரியமான மருந்து கொடுத்தால் தான் உடல்நிலை சரியாகும் நிலை ஏற்படுகிறது.

அதே சமயம் ஆயுர்வேத, சித்த மருத்துவம் குழந்தைகளின் உடலின் தன்மையை பொறுத் தும், நோயின் தன்மையை வைத்தும் கணிக் கப்பட்டு, மருந்துகள் அளிக்கப்பட்டு படிப்படி யாக நோயைக் குணப்படுத்துகிறது. பஸ்பம், லேகியம், கஷாயம் முதலிய முறைகளில் மருந்து கள் அளிக்கப்படுகிறது. குழந்தைகளுக்கு அடிக் கடி ஏற்படும் சாதாரண சளி, சளியினால் ஏற் படும் ஜுரம் ஆகியவற்றிற்கும் மந்தம், அஜீ ரணக் கோளாறு ஆயுர்வேத மருந்துகள் நல்ல பலனை அளிக்கிறது. அதோடு ஆயுர்வேத மருந்துகள் குழந்தைகளுக்கு பக்கவிளைவுகளை ஏற்படுத்தாது. பிறந்த குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை ஏற்படும் நோய்களுக்கு மருந்து உண்டு.

ஆயுர்வேத மருத்துவத்தின் மூலம் நமக்குக் கிடைத்த 'சவனப்ராசா' குழந்தைகள் முதல் பெரியவர் வரை அனைவருக்கும் சிறந்த வரப் பிரசாதமாகும். இது பொதுவான உடல் ஆரோக்கியத்தையும், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை யும் அளிப்பதோடு, குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி சளி பிடிப்பது, அதனால் வரும் ஜுரம் வரு வதைத் தடுக்கிறது. நுரையீரலுக்கு பலம் சேர்த்து, நுரையீரலில் கபம் சேர்வது, அதனால் ஏற்படும் மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றை கட்டுப் படுத்துவதோடு அடிக்கடி வராமலும், நிரந்தர மாக வராமலும் தடுக்கிறது. நிமோனியா ஜுரம் குழந்தைகளுக்கு வராமல் தடுக்கிறது. இதை ஐந்து வயது முதல் கொடுத்து வரலாம்.

நம் நாட்டிலேயே பிறந்து, நம் சீதோஷ்ண நிலைக்குத் தகுந்தவாறு விளையும் மூலிகை மருந்துகளை கொண்ட இந்திய மருத்துவ முறையை, எந்தப் பக்கவிளைவுகளும் இல்லாத மருத்துவ முறையை, நிரந்தரமாக மறுபடியும் அந் நோய் வராமல் தடுக்கும் இந்த மருத்துவ முறையை குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை ஏன் பின்பற்றக் கூடாது? கையிலே வெண்ணெய் இருக்கும் போது நெய்க்கு அலை வானேன்? புதியன புகுதலும் பழையன மறுபடி யும் புகுதலும் இப்போது நடந்து வருகின்ற ஒன்றுதானே?

- ஷோபாலக்ஷ்மி

ஜிஞ்சர் பிரைடு ரைஸ்



குக்கரில் உதிரி உதிரியாக சாதத்தைத் தயாரித்துக் கொள்ளவும். மிளகாய், இஞ்சி, பூண்டு மூன்றையும் அரைத்து விழுதை கொஞ்சம் எண்ணெய் விட்டுக் கிளறவும். பிறகு சிறியதாக நறுக்கிய கோஸ், கேரட், கொடை மிளகாய், பீன்ஸ், பட்டாணி, வெங்காயம் சேர்க்கவும். காய்கள் வெந்ததும், சாதத்தைப் போட்டு மெள்ள கிளறவும். பிறகு வினீகர் 3 டேபிள் ஸ்பூன், உப்பு, மிளகு போட்டு சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். சிறிது நேரம் கழித்து, இறக்கி விடவும். பிறகு என்ன சுடச்சுட ஜிஞ்சர் பிரைடு ரைஸ் தயார்!

- போரூர் ஆர். சீதா



இது ஒரு கிச்சன் டாக்டர்!

இந்திய சமையல் வகைகளில் மிளகாய்க்கு அடுத்தபடி முக்கிய இடத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளும் சுவைகூட்டி மசாலா மிளகு தான். இதை மசாலாக்களின் அரசன் என்று அழைக் கிறார்கள். இந்தியில் இதை 'காலி மிர்ச்' என்றும் ஆங்கிலத் தில் 'ப்ளாக் பெப்பர்' என்றும் குறிப் பிடுகிறார்கள்.

நம் நாட்டில் கேரளாவிலுள்ள கொச்சினில் தான் இது அதிகம் பயிரிடப்படுகிறது.

அதிக ஆரவாரம் இல்லாத சின்ன ஊர்களில்தான் மிளகு பயிராகிறது. இது முழு அளவில் பயன் தர சுமார் நான்கு ஆண்டுகளாகும்.

மிளகுக் கொடிகள் சுமார் பன்னிரெண்டு அடி நீளம் வரையில் வளர்ந்து தென்னை, பலா என்று எந்த மரத்தின் மீது வேண்டுமானாலும் படரும். இதன் இலைகள் போர்வையைப் போல் மரத்தைச் சுற்றிக் கொள்ள மத்தியில் கொத்துக் கொத்தாக பச்சை மிளகுகள் தொங் குவது பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

ஜனவரி முதல் மார்ச் வரையில் இவை முற்றி உலரும் சீஸன். சின்ன தாக இருக்கும் மிளகுப் பழங்களை அவற்றின் கொத்திலிருந்து உதிர்த்து வெய்யிலில் உலர்த்துவார்கள். அவ்வப்போது இவற்றை முறத்தில் போட்டுப் புடைத்து அழுகிப்



போனவற்றை நீக்கி விடுவார் கள். பழமாக இருக்கும் போது ஒத்த மாதிரி ஒரே அளவில் தெரியும் மிளகு உலர்ந்ததும் அளவில் மாறுபடுவதுடன், சுருங்கி ருத்திராட்சங்களைப் போல் இருக்கும். சுமார் 42,000 டன் மிளகு கொச்சினில் பயி ராகிறதாம். இதில் மூன்றில் ஒரு பகுதி அமெரிக்காவுக்கு ஏற்றுமதி என்கிறார்கள்.

'ஸ்பைஸஸ்' எனப்படும் மசாலா வகைகளில் மிளகும் உண்டு. இதில் வர்த்தகம் செய்யவே போர்ச்சுகீசியரான வாஸ்கோடகாமா இந்தியாவுக்கு (கொச்சினுக்கு) வந்தாராம். மிளகை ஏற்றுமதி செய்கிறவர்கள் இதன் சுவையை விட வெளிநாட்டுச் சந்தையில் தங்களுக்குக் கிடைக்கப் போகிற பணத்தைப் பற்றித்தான் அதிகம் சிந்திக்கிறார்கள்.

உலர்ந்த பிறகு மிளகு கெடாது. பல வருடங்கள் வரையில் அப்படியே இருக்கும். மழைக் காலத்தில் ஈரப்பசை இதன் மீது படாமல் மட்டும் பாதுகாக்க வேண்டும். காரணம் காற்றிலுள்ள ஈரம் இதன் மீது படிந்தால் வெண்மை பூக்கத் துவங்கி விடும். அப்போது இதை அலம்பித் துடைத்து

உலர்த்தி விட்டால் பழைய நிறம் வந்து விடும். பிறகு உபயோகப்படுத்தலாம்.

மிளகிலுள்ள 'பைப்பரின்' இதற்கு வீட்டு வைத்தியங்களில் முக்கியத்துவத்தை அளிக்கிறது. மிளகு பசியைத் தூண்டவல்லது. தக்காளி சூப் செய்யும் போது அதில் லேசாக மிளகுப் பொடியைத் தூவுவது இதற்காகத்தான். ஜீரண சக்திக்கு நல்லது. வயிற்று உப்பசங்களை அடக்க மிளகு ரசம் வைப்பது வழக்கம்.

மிளகு உடம்புக்குச் சூட்டையும் ஆரோக்கிய உணர்வையும் அளிக்கவல்லது. தைராயிடுக்கும் அதன் சீரான இயக்கத்திற்கும் உதவக் கூடியதாம். இருமல், ஜலதோஷம், சைனஸ், மாலைக்கண், எக்ஸிமா போன்ற நோய்களுக்கும் மிளகு 'நிவாரணி' என்று வீட்டு வைத்தியக் குறிப்புகள் சொல்லுகின்றன.

தலைவலிக்குப் பாலில் மிளகை அரைத்து 'பற்று' போட்டுக் கொண்டால் வலி குறைந்து விடும் என்பார்கள்.

தலையிலுள்ள சூட்டைத் தணித்து பொடுகு வராமல் இருக்க பாலில் கொஞ்சம் மிளகுத் தூளைக் கலந்து தலையில் தேய்த்துக் கொண்டு சில நிமிடங்கள் ஊறிவிட்டுக் குளிக்கலாம்.

மிளகு உலர சூரிய ஒளி உதவுகிறதல்லவா அப்போது அதிலிருக்கும் 'எனர்ஜி' இதில் தேக்கப்படுவதும் இதன் மருத்துவ முக்கியத்துவத்திற்கு ஒரு காரணம்.

தொண்டை கரகரப்பா.. இரவு படுக்கு முன் சிட்டிகை மிளகுத் தூளையும், மஞ்சளையும் போட்டு காய்ச்சிய பாலை அருந்துங்கள். காலையில் எழுந்ததும் கரகரப்பு போயே போச்சே என்பீர்கள் என்பது பாட்டி வைத்தியம்.

'சோளா' மோர்க்குழம்பு, புலாவ், கோஃப்தா என்ற எந்த வட இந்திய சமையலிலும் மிளகைத் தாளித்து அதன் மணத்தையும் ருசியையும் கூடுதலாக்கிப் பரிமாறுவார்கள். 'பருப்பில்லாத கல்யாணமா?' என்பது போல் 'மிளகில்லாத கரம் மசாலாவா என்று கேட்கலாம்.

மேஜை மீது உணவு வகைகளை எடுத்து வைக்கும் போது சின்ன பாட்டில்களில் உப்பையும், மிளகுத் தூளையும் வைப்பது இந்தியாவில் மட்டுமல்ல மேல்நாட்டிலும் வழக்கமாக இருக்கிறது. தென்னிந்திய உணவு வகைகளில் மட்டும் என்ன...

மிளகுக்கு வி.ஐ.பி. இடம்தான்!

மிளகுக் குழம்பு, மைசூர் ரசம், மிளகோஷ்யம், பிட்லே, சாலட், சூப், ரசம் எல்லாவற்றிலும் மிளகுண்டு. நெய்யில் வறுத்துப் போட்ட மிளகுடன் மணக்கும் வெண்பொங்கலின் ருசியே ருசி! பிரேசில், மலேசியா, இந்தோனேசியாவிலும் மிளகு உற்பத்தி நிறைய உண்டு.

வெள்ளை மிளகு இந்தோனேசியாவில்தான் அதிகம் கிடைக்கிறதாம். பச்சை மிளகு உலருகிற சமயத்தில் அதை நீரில் ஊறவைப்பார்களாம். அதன் தோல் அழுகி கழன்று விடும் போது அதை மீண்டும் உலர வைப்பதால் வெள்ளையாக இருக்குமாம். வெளிநாடுகளில் 'ஒயிட் சாஸ்' தயாரிக்கும் போது இது அதிகம் உபயோகப்படும்.

சிவப்பு மிளகு ஒருவித பழ வாசனையுடன் இருக்கும். இது உணவு வகைகளை அலங்கரிக்க மட்டுமே உபயோகப்படுகிறதாம். மடகாஸ்கரில் மட்டும்தான் இந்த ரகம் கிடைக்கிறதாம்.

மிளகைப் பொடித்த உடனே உபயோகித்தால் அதிக மணம் இருக்கும். மிளகாய் அளவு காரம் இல்லாததாலும் மணம் மிகுந்ததாலும் நோயாளிகளின் உணவில் மிதமாக மிளகைப் பயன்படுத்த மருத்துவர்கள் அனுமதிக்கிறார்கள். ஆயுர்வேத லேகியங்களில் மிளகு இருப்பதைப் பார்க்கலாம். காரணம் மிளகுடைய குணாதிசயங்களில் இது ஒரு நோய் நிவாரணி என்றும் சொல்லபடுவதால்!

- லக்ஷ்மிரமணன்

அவியல் செய்வதற்கு பல தினுசு காய்கறிகள் தேவை என நாம் நினைக்கிறோம்.

ஆனால் - அவியலின் தாய் வீடான கேரளாவில் ஏதாவது ஒரு வகை காயை வைத்துத்தான் தினப்படி சமையலுக்கு அவியல் செய்கிறார்கள். வெண்டைக்காய் அவியல், முருங்கைக்காய் அவியல் ரொம்ப பிரசித்தம், ருசியும்தான். அரைப்பது சமைப்பது எல்லாம் அவியலுக்குச் செய்வது போலத்தான். காய் மட்டும் ஒரே ஒரு வகை!

எல்லாக் காய்கறிகளையும் போட்டுச் செய்யும் அவியலுக்கு அவர்கள் 'கூட்டவியல்' என்பார்கள்.

நாமும் ஒரு தினுசு காயை மட்டும் வைத்து நித்யப்படி சமையலுக்கு அவியல் செய்யலாமே?

- எஸ். பட்டம்மா.



ராமரும் பாவம், ராஜம் மாமியும் பாவம்!

பொழுது விடியலாமா என்று இருள் போர்வையிலிருந்து எட்டிப் பார்க்கிறது. கோயிலை ஒட்டிய அந்தத் தெருவில் பெரிய தோட்டத்தின் நடுவில் அமைந்துள்ள மாத்ருபூதம் மாமா வீட்டில் மட்டும் மூன்றரை மணி முதல் விளக்கெரியும். 70 வயதிலும் சுறுசுறுப்பு குறையாத மாமா மூன்றரை மணிக்கே எழுந்து ஸ்நானம் முடித்து (டீ தனக்கு மட்டும் போட்டுக் கொண்டு விடுவார்) விபூதி பட்டை பட்டையாக அணிந்து நித்யானுஷ்டானம் முடிந்து ராமஜபம் பண்ண அவருடைய சிம்மாசனமான மரக்கட்டிலில் கையில் ஒரு ஜபமாலை சகிதம் உட்கார்ந்தால் மணி 5:30 சரியாக இருக்கும். அந்த மரக்கட்டில் மேலே விரிப்புகள் மடி காரணமாக போடாததால் அவர் ஒற்றைக் கையால் அவ்வப்போது தட்டும் போது வீடே அதிரும். காலை 10:30 மணி வரை இந்தக் கட்டில்தான் அவருக்கு 'காலிங் பெல்'. 30 ஆயிரம் ராமநாமாவது ஜபம் பண்ணி முடிக்கணும் என்பது அவரது ராமரின் ஆக்ஞையோ என்று தோன்றும்.

பால்காரன் க்ரில் கேட் வழியே பால் பாக்கெட்டுகளை போட்டுப் போகிறான். இயல்பிலேயே சுறுசுறுப்பான ராஜம் மாமி காலை வேலைப் பளுவின் நினைவில் விரைந்துதான் படுக்கையிலிருந்து எழுந்து வருகிறாள்.



ஆனால் அதற்குள் மாமா கட்டிலில் ஒற்றைக் கையால் டப்-டப் என தட்டுகிறார். "பாலை எடுத்துண்டு போ" அதற்கு அதுதான் அர்த்தம். "அதுதான் வந்துண்டே இருக்கேனே" என்றவாறு பாலை எடுத்துப் போகிறாள் ராஜம் மாமி.

பல் தேய்த்துக் கொண்டு இருக்கிறாள் மாட்டுப் பெண் ரமா. கட்டிலிலிருந்து பார்த்தால் உள்ளே பெட்ரூம் தூளியில் சின்னவள் நெளிவது தெரிகிறது. இன்னும் இரண்டு மூன்று நெளிகளுக்குப் பின்தான் அவள் குரல் கொடுப்பாள். ஆனால் அதற்குள் கட்டிலில் மாமா



வின் 'டப்-டப்', என்னவோ என்று எட்டிப் பார்த்த ராஜம் மாமி அவரது சைகையைப் புரிந்து கொண்டு தூளியை ஆட்டி விட்டுப் போய் ரமாவிடம் சொல்கிறாள்.

6:30 காலை. ஒரு டூ-வீலர் கேட்டருகே, வந்து ஸ்டாண்ட் போடப்படுகிறது. பெட்ரூம் ஜன்னல் வழியே எட்டிப் பார்க்கும் மகன் தன்னைப் பார்க்க வரும் நண்பனை வர வேற்க லுங்கியை சரிசெய்து கொண்டு வாசலை நோக்கி வருகிறான். அதற்குள் கட்டிலில் மாமாவின் டப்-டப்.

"அதான் வரேனே" தூக்கக் கலக்கத்துடன் வருகிறான் - பையன் மாது.

7:00 மணி. பொதிகையில் நியூஸ். மாமா வுக்கு வர வர பேப்பர் படிக்க முடிவதில்லை. ஆதலால் டீவி நியூஸ் முக்கியம்.

"டெல்லியில் ஏகமாக மழை. யமுனையில் வெள்ளம்" இந்தச் செய்தியைத் தொடர்கிறது கட்டிலின் டப் டப். அவர் கை காட்டி உள்ளே பாட்டியிடம் பேசிக் கொண்டு காப்பி குடித்துக் கொண்டிருக்கும் டெல்லி பேத்தியைக் கூப்பிடுகிறார். அவளிடம் அவரது ஒற்றைக் கை டீவி நோக்கி சுட்டிக் காட்ட அவள் உதட்டைப் பிதுக்குகிறாள்.

"டெல்லியில் மழைன்னா இப்போ இங்கே என்னாச்சு தாத்தா - நிம்மதியாய் காப்பி குடிக்க விட மாட்டியே" அலுத்த வாறு உள்ளே போகிறாள் அவள். டெல்லி யிலிருந்து லீவுக்கு வந்திருக்கும் அவளிடம் தாத்தாவுக்குக் கொஞ்சம் அதிகமாகவே பாசமுண்டு. அவளுக்கும் சலுகை அதிகம். ஆகவே அசட்டுச் சிரிப்புடன் ராமஜபம் தொடர்கிறது.

குட்டிப் பேரன் எல்.கே.ஜி. மும்முரமாக கணக்குப் போட்டுக் கொண்டிருக்கிறான். இன்று அதனை முடிக்காவிட்டால் ட்யூஷன் டீச்சர் முட்டியில் அடிப்பதாகச் சொல்லி யிருக்கிறாள்.

திடீரென்று கட்டிலில் 'டப்-டப்' ஒலி. அனைவரும் அவரவர் இடத்திலிருந்து எட்டிப் பார்க்க ஒத்தை விரலால் பேரனைக் கூப்பிட்டு கட்டிலுக்கும் சுவருக்கும் இடையே எதையோ காட்டுகிறார் தாத்தா. கையில் பென்சிலோடு பாதி கணக்கில் வந்த எரிச்சலில் அவனுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. 'டப்டப்' தொடர - தொடர, "என்ன பிரச் னையோ ராமா" என்றவாறு ரச அடுப்பை நிறுத்தி விட்டு ராஜம் மாமி ஹாலுக்கு வந்து கட்டிலின் இடுக்கில் பார்க்கிறாள். முதல் நாள் பேரன் தொலைத்து விட்டுத் தேடிய குட்டி பம்பரம். எடுத்து பேரனிடம் கொடுக்கிறாள் பாட்டி.

"இப்போ நான் இதைக் கேட்டேனா, என்னை ஏன் தொந்தரவு பண்றீங்க?" பெரிய மனிதன் தோரணையில் உதட்டைப் பிதுக் கியவாறு போகும் பேரனைப் பார்த்து அனைவருமே சிரிக்கின்றனர். பெருமையும் சிரிப்பும் முகத்தில் தவழ ராமஜபம் தொடர்கிறது.

காலை 7:30. வாசலில் கீரைக்காரி. ஒரு தடவையாய் காசுடனே போயிடலாம் என்று சில்லறை தேடுகிறாள் ராஜம் மாமி. அதற்குள் கட்டில் அதிர்கிறது.

"அப்பாடி கட்டிலுக்கு வாயிருந்தால் அழும்" முணுமுணுப்புடன் அவரைக் கடக் கிறாள் மாமி. இதற்கிடையே வரும் போன் கால்கள் யாருக்காயிருந்தாலும் அதன் விவ ரங்கள் சுருக்கமாக அவருக்குச் சொல்லியாக வேண்டும்.

தோட்டத்தில் டாங்க் ரொம்பி வழிகிறது. சோப் கையை அலம்பிக் கொண்டு ஸ்விட்ச்சை அணைக்க மாட்டுப் பெண் ஓடுவது ராஜம் மாமிக்குத் தெரிகிறது. ஆனால் அதற்குள் கட்டில் சும்மாயிருக்குமா?

"ரமா பார்த்தும்மா" கட்டில் சப்தத்தை எட்டிப் பார்த்து நிறுத்துகிறாள் ராஜம் மாமி.

வாசல் கேட் மீண்டும் திறக்கப்படும் விதம் - மாமிக்கு நன்றாகப் புரியும். இது வேலைக்காரி. தோட்டத்தில் பாத்திரங்கள் ரெடி. சபீனா ரெடி. துணிகள் ரெடி. என்றா

காயில்லா மோர்க் குழம்பு!

காய் எதுவும் இல்லாமல் எளிமையாக மோர் குழம்பு தயாரிக்கலாம். இதோ நம் கேரளாவில் தினமும் செய்கின்ற ஒழிச்ச கூட்டான் என்ற மோர்க் குழம்பு -

ஒரு கப் கட்டியான தயிரை எடுத்து ஒரு தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு நன்றாகக் கலக்கவும். சின்ன வெங்காயம் ஏழு எடுத்து மிகச் சிறியதாக நறுக்கி வைக்கவும். இப்படியே பச்சை மிளகாய் மூன்று, இஞ்சி சிறிதளவு நறுக்கி வைக்கவும். பூண்டு விருப்பமுள்ளவர் நான்கு பூண்டு பல் முழுவதாகச் சேர்க்கலாம்.

அடுப்பில் எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு வெடித்ததும் வெங்காயம் போட்டுச் சிறிதளவு வதக்கி

பார்க்க இது மற்ற டூத் பேஸ்ட்டுகள் மாதிரி இருக்காது, ஏனென்றால் இது மற்ற டூத்பேஸ்ட்டுகள் போல் வேலை செய்வதில்லை!



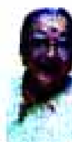
Himalaya
Ayurvedic Concepts

Dental Cream



நியு ஹிமாலயா டெண்டல் கிரீம் பிரவுன் நிறத்தில் இருப்பதற்குக் காரணம் இதன் செயல் திறன்! ஆம், உங்கள் ஈறுகளைப் பாதுகாப்பதன் மூலம் உங்கள் பற்களை இது ஆரோக்கியமாக வைக்கிறது. உங்கள் ஈறுகளின் ஆரோக்கியம் பற்களின் ஆரோக்கியத்தை நேரடியாக பாதிக்கிறது. ஈறுகளை நீங்கள் சரியாக கவனிக்கா விட்டால் நுண்ணுயிர்கள் அவற்றைச் சுற்றிலும் சேர்ந்து கொண்டு, கிருமிகள் வளர காரணமாகும். இவை ஈறுகளில் வீக்கம், புண், மற்றும் வலியை ஏற்படுத்தும். ஈறுகள் இதனால் ஊனமாகி, கடைசியில் பற்கள் விழக்கூடும்.

நியு ஹிமாலயா டெண்டல் கிரீமில் ஆக்டிவ் ஆயுர்வேதாவின் சக்தியை உங்களுக்கு தருவதற்காகவே விசேஷமாக உருவாக்கியது. இதன் அர்த்தம், இயற்கை பொருட்களால் பாரம்பரியமான முறையில் தயாரிக்கப்பட்டது என்பதே. இது ஈறுகளுக்கு மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பு தருகிறது. இதிலுள்ள வேம்பு உங்கள் ஈறுகளையும் பற்களையும் தாக்கும் பாக்டீரியாவை எதிர்க்கிறது. மாதுளை ஈறுகளை இறுக்கி ஈறுகளுக்கும் பற்களுக்கும் நடுவே இடைவெளி வராமல் தடுக்கும். இங்குதான் உணவுப் பொருட்கள் சாதாரணமாகப் புகுந்து கொள்கின்றன. மெஸ்வாக், பபூல் ஆகியவை ஈறுகளிலிருந்து ரத்தம் வடிவதைத் தடுக்கின்றன. இந்த மூலப் பொருட்கள் அனைத்தும் சேரும்போது இயற்கையான பிரவுன் நிறம் கிடைப்பதால் இந்த டூத் பேஸ்ட்டும் அதே பிரவுனாக உள்ளது. இந்த டூத் பேஸ்ட்டை நீங்கள் தேர்ந்தெடுப்பதற்கும் இந்த பிரவுன் நிறமே காரணமாக இருக்கட்டும்!



Himalaya
Ayurvedic Concepts

டெண்டல் கிரீம்





வேம்பு: ஈறுகளையும் பற்களையும் தாக்கும் பாக்டீரியாவை எதிர்க்கிறது • மாதுளை: ஈறுகளை இறுக்கி, ஈறுகளில் வீக்கம், புண் மற்றும் வலி வராமல் தடுக்கிறது • மெஸ்வாக், பபூல்: ஈறுகளிலிருந்து ரத்தம் வடிவதைத் தடுக்கிறது

எங்கள் ஆரோக்கிய மற்றும் அழகுத் தயாரிப்பு வகைகள் பற்றிய கூடுதல் விவரங்களுக்கு எழுத வேண்டிய விலாசம் -
தி ஹிமாலயா டிரக் கம்பெனி, மகாடி, பெங்களூர் - 562 123.
e-mail to: write.to.us@himalaya.ac www.himalayahealthcare.com

ஆரோக்கியமான ஈறுகள், ஆரோக்கியமான பற்கள்

அருமையான சலுகை! ஒரு பேக் விலைக்கு 2 பேக்குகளைப் பெறுங்கள்!*

CONTRACT-1372-2002-TAM-B

➡ பின் பச்சை மிளகாய், இஞ்சி பூண்டு கருவேப்பிலை போட்டு வெங்காயம் நன்கு சிவப்பு நிறமானதும் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, உப்பு போட்டு மோர் சேர்க்கவும். மீண்டும் அடுப்பில் வைத்துச் சூடானதும் இறக்கவும். வேண்டுமென்றால் மல்லி இலை தூவலாம்.

பூண்டு உபயோகிப்பதானால் நிறம் மாறாமல் வெள்ளையாக இருக்க வேண்டும். மோர்க் குழம்பு சூடாகும் பொழுதே இறக்க வேண்டும். இல்லையெனில் பிரிந்து போக வாய்ப்புண்டு. மிகவும் ருசியாக இருக்கும். எளிமையான இந்தக் குழம்பிற்கு பாவற்காய் அல்லது கத்தரிக்காய் பொரியல் நல்ல ஜோடி.

- தங்கம் ராஜகோபால்.



னும் கட்டில் ஒருமுறை தட்டப்பட்டு ராஜம் மாமிக்கு அவன் வரவு அறிவிக்கப்படவில்லை என்றால் எப்படி?

ஆச்சு. மாட்டுப் பெண், பிள்ளை இருவரும் ஹாலின் வடகோடியில் உட்கார்ந்து சாப்பிடுகிறார்கள். சாப்பிட்ட இடத்தைத் துடைத்த மாட்டுப் பெண் ரமா - புடவை மாற்றிக் கொள்ள விரைகிறாள். கட்டிலின் டப் டப் உச்சமாகக் கேட்க டிபன் எடுத்து வைத்துக் கொண்டு இருக்கும் ராஜம் மாமி, விரைந்து ஹாலுக்கு வந்து அவர் சுட்டிக் காட்டும் இடத்தைப் பார்க்கிறாள். கரும்புள்ளியும் செம்புள்ளியுமாயிருக்கும் மொஸைக் தரையில் மாமியின் சாளேஸ்வர கண்ணுக்கு ஒன்றுமே தெரியவில்லை.

பொறுமை எகிறி விட்டது மாமாவுக்கு. இவ்விதமான பொறுமை எகிறும் நேரத்தில் மௌன விரதத்துக்கும் ராம ஜபத்துக்கும் இடைவெளி மாமாவின் இஷ்டத்தைப் பொறுத்து விடப்படும்.

"ஏண்டி முண்டம், அதோ ஒரு சாதப் பருக்கையை விட்டு விட்டு துடைச்சுட்டுப் போறா உன் மாட்டுப் பெண். எத்தனை ஜாடையாகச் சொன்னாலும் உன் ஜன்மாவுக்குப் புரியாதா?"

ஆபீஸ் கிளம்பும் நேரத்தில் இந்தப் பேச்சுக்கள் பிள்ளை, மாட்டுப் பெண் காதில் பட வேண்டாமே என்று பரபரப்பாகக் கையெட்டின வரை துடைத்து விட்டுப் போகிறாள் ராஜம் மாமி. திருப்தியாக ராமஜபம் நகர்கிறது.

"நாங்கள் கிளம்பறோம்மா" காலில் செருப்பை திணித்தவாறு படியிறங்கும் மகனிடம் ஏதோ எழுதுவது போல ஜாடை காட்டுகிறார் மாமா. திருதிருவென்று விழிக்கும் அவனை தக்க சமயம் காப்பாற்றுகிறாள் ராஜம் மாமி. "வரும் போது 4 போஸ்ட் கார்டு வாங்கிண்டு வரச் சொல்றா அப்பா" தலையாட்டி ஆமோதிக்கிறார் மாமா.

விட்டால் போதுமென்று ஓடுகிறார்கள் அவர்கள். ஒரு பீரியட் முடிந்து அடுத்த பீரியடாக குழந்தைகளை கவனிக்க உள்ளே திரும்புகிறாள் ராஜம் மாமி.

இப்போது மாமாவிற்கும் கொஞ்சம் டயர்டாகியிருக்கிறது, கட்டிலை தட்டி குடிக்க ஏதாவது கேட்கிறார். அவர் ஜாடையிலிருந்து அன்றைய அவர் உடல்நிலைக்கு மனநிலைக்கு என்ன தரலாம் என்று சற்று குழம்புகிறார் மாமி. கடைசியில் ராமரை மனசில் வேண்டி ஒரு தம்ளர் மோரில் உப்பைப் போட்டு கொண்டு வைக்கிறாள். அன்று ராமர் அவள் பக்கம். மாமாவுக்குத் தொண்டைக் கட்டோ, ஜலதோஷமோ இல்லை. தெம்பாகி விட்டார் மாமா.

குழந்தைகளை ஓரளவு சமாளித்து சின்னதினை தூங்கச் செய்து விட்டு பெருமூச்சு விடுகிறாள் மாமி.

"ராஜம் மாமிக்கென்ன - மாட்டுப் பெண் வேலைக்குப் போய் விட்டாலும் மாமா ரிடையர்டாகி வீட்டோடு ஜபம் தபம் என்றும் மாமிக்கு ஒத்தாசையும் இருக்கார். அவர் காரியங்களையும் அவரே பார்த்துண்டுடறார்."

கோயிலில் நேற்று தன்னைப் பற்றிய விமரிசனம் மற்ற மாமிகளின் வாயினின்று ஜீரணிக்க முடியாமல் அந்த வார்த்தைகள் மாமியை வலம் வருகின்றது.

"அப்பாடி, ஒருவழியாக இன்று ஜபம் முடிந்தது. இலையைப் போடு ராஜம் - காலெல்லாம் மரத்துப் போயிடுத்து. சரிபண்ணிண்டு வரேன்."

காலை உதறியவாறு கட்டிலிலிருந்து இறங்குகிறார் மாத்ருபூதம்.

மாமி கடிகாரத்தைப் பார்க்கிறாள். மணி 12.00 அடிக்கிறது.

ராமரும் பாவம் - ராஜம் மாமியும் பாவம்.

பயப்படும்படி

இன்றைய பெண்களுடைய வாழ்க்கையில் டென்ஷன் அளவுக்கு அதிகமாகவே இருக்கிறது. நாளாவட்டத்தில் இந்தப் போக்கு அவளது உடலை பல வகைகளில் பாதிக்கிறது. பெண்கள் சம்பந்தமான நோய்கள் இன்று அதிகரித்து விட்டன.

ஏற்கெனவே இன்றைய வாழ்க்கை முறையினால் மனசோர்வுக்குள் ஆளாகியிருக்கும் பெண்ணிற்கு அவளது உடலை மேலும் பலவீனமடையச் செய்யும் சிகிச்சைகள் தேவைதானா? சென்னையின் பிரபல கைனகாலஜிஸ்ட் டாக்டர் இந்திரா ராமமூர்த்தி பதிலளிக்கிறார் -





கேள்வி : இந்தக் காலத்து பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் அல்லது கருப்பை, ஓவரி, செர்விக்ஸ் போன்ற உறுப்புகளில் புற்றுநோய் அதிகம் ஏற்படுவதைப் பார்த்தால் கருத்தடை மாத்திரைகளினால் ஏற்படுகிறதோ என்கிற சந்தேகம்தான் தோன்றுகிறது. கருத்தடை மாத்திரைகள் பெண்களின் உடல்நிலைக்குக் கேடுவிளைவிக்குமா?

டாக்டர் : கருத்தடை மாத்திரைகள் மிகவும் உபயோகமானவை. ஆனால் பெண்களை முழுமையாக பரிசோதனை செய்த பின், சிறப்பு மருத்துவர்களால் பரிந்துரைக்கப்பட வேண்டியவை. நீண்ட நாட்கள் இவற்றை உபயோகித்தால் சில பிரச்னைகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளன.

இப்போது வெளிநாட்டையே எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அங்கெல்லாம் மிக இளவயதிலேயே இந்த மாத்திரைகளை சாப்பிட ஆரம்பித்து முப்பது, நாற்பது ஆண்டுகள் எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இந்த மாதிரி நீண்ட காலம் கருத்தடை மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்பவர்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் அதிகரித்திருக்கிறது.

அதனால் எப்படிப்பட்ட மாத்திரைகளை சாப்பிட வேண்டும் என்பதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். ஈஸ்ட்ரோஜென் என்னும் சுரப்பியின் அளவு குறைந்த கருத்தடை மாத்திரைகள்தான் கொடுக்கப்பட வேண்டும். பாலூட்டும் தாய்மார்கள் இவற்றை உபயோகிக்கக் கூடாது. மேலும் கருத்தடை மாத்திரைகள் இரண்டு குழந்தைகளுக்கிடையே இடைவெளி ஏற்படுத்தக்கூடிய தற்காலிக கருத்தடை முறைதான். நிரந்தர கருத்தடை முறை அல்ல. என்னிடம் வருபவர்களுக்கு மூன்றாண்டுகளுக்கு மேல் நான் கருத்தடை மாத்திரைகளை பரிந்துரைப்பது இல்லை.

கேள்வி : இப்போதெல்லாம் குழந்தை பெறுவதற்கு சிசேரியன் ஆபரேஷனையே டாக்டர்கள் அடிக்கடி செய்கிறார்கள். இன்றைய

எழுதாதீர்கள்!





காலத்து பெண்களுக்கு சாதாரண டெலிவரி ஏற்படும் வாய்ப்புகள் குறைந்து விட்டதா? சிசேரியன் ஆபரேஷன்கள் ஜாஸ்தி ஆகியிருப்பதன் காரணம் என்ன? இதனால் பெண்களின் உடல்நலம் பாதிக்கப்படாதா?

டாக்டர் : இன்றைய பிரசவ சம்பந்தமான மருத்துவத்தில் ஃபார்செப்ஸ் போன்ற கடினமான பிரசவ முறையை தவிர்க்கிறோம். குழந்தையைக் காப்பாற்றுவதற்காகவும், அதன் மூளை பாதிக்கப் படாமல் இருப்பதற்காகவும் சிசேரியன் அறுவை சிகிச்சை செய்கிறோம்.

ஆனால் துரதிருஷ்டவசமாக இன்று இந்த சிகிச்சை முறையை மருத்துவர்கள் துஷ்பிரயோகம் செய்ய ஆரம்பித்து விட்டார்கள். பிரசவம் பார்ப்பதற்கு டாக்டர்களுக்கு நேரமோ பொறுமையோ இருப்பதில்லை. ஒரு பெண் பிரசவத்திற்காக வரும் போது அவள் பக்கத்தில் உட்கார்ந்து அவள் சாதாரண முறையில் பிரசவிப்பதற்கு ஊக்குவிக்கும் பொறுமை இன்றைய மருத்துவர்களுக்கு இல்லை.

10 - 15 சதவிகிதம் பிரசவங்களே சிசேரியன் முறையில் நடக்க வேண்டும். என்னதான் அனெஸ்தீசியா மற்றும் ஆன்ட்டிபயாட்டிக் மருந்துகளின் தரம் உயர்ந்திருந்தாலும் சிசேரியன் ஆபரேஷனில் நார்மல் பிரசவத்தை விட வலியும், பக்கவிளைவுகள் ஏற்படக்கூடிய அபாயங்களும் அதிகமாகவே உள்ளன. மேலும் சிசேரியன் ஆபரேஷன் செய்து குழந்தை பிறந்தால் சில பெண்கள் இரண்டாவது குழந்தையைப் பெறுவதற்கு பயந்து கொண்டு ஒரு குழந்தையுடன் நிறுத்திக் கொண்டு விடுகிறார்கள். இது ஒரு குடும்பத்திற்கு நல்லதல்ல.

கேள்வி : ஒரு பெண் சாதாரண முறையில் பிரசவிக்க வேண்டும் என்பதில் திடமாக இருக்கிறாள். ஆனால் சில காரணங்களைக் கூறி, அவளை பயமுறுத்தி சிசேரியன் செய்து கொள்ள மருத்துவர் கட்டாயப்படுத்தினால் பிற்பாடு இதை நிரூபிக்க



முடியுமா?

டாக்டர் : குழந்தை பிறந்த பிறகு எப்படி நிரூபிக்க முடியும்? அது மிகவும் கஷ்டம். ஆனால் ஒரு தடவை சிசேரியன் முறையில் குழந்தை பிறந்தால் அடுத்ததும் சிசேரியன் செய்துதான் பிறக்கும் என்கிற கட்டாயம் இல்லை. சிசேரியன் செய்வதற்கு மருத்துவ ரீதியான காரணங்கள் இல்லாமல் இருந்தால் அடுத்த பிரசவத்தை சாதாரண முறையில் செய்யலாம். எங்களிடம் வந்த பலருக்கு, பாதுகாப்பான, சாதாரண பிரசவத்தை நாங்கள் நடத்தியிருக்கிறோம்.

கேள்வி : வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்குக் கருச்சிதைவு ஏற்படாமல் இருப்பதற்காக தேவையில்லாமல் சில மருந்துகளை டாக்டர்கள் கொடுக்க ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். இந்தப் போக்கு எதில் போய் முடியுமோ என்று பதற்றமாக இருக்கிறது.

டாக்டர் : வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு சர்வசாதாரணமாக இந்த மாதிரி மருந்துகளை கொடுக்கும் போக்கை நான் கடினமாக ஆட்சேபிக்கிறேன். இந்த மாதிரி மருந்துகள் 'ப்ரொஜெஸ்ட்ரோன்' எனப்படும் சுரப்பிகள். குழந்தைக்கு இரத்தம் எடுத்துச் செல்லும் 'ப்லாசெண்டாவின் (கரு உணவு பெற உதவி செய்யும் உறுப்பு) வளர்ச்சிக்கு இந்தச் சுரப்பு கொடுக்கப்படுகிறது. கருக்கலைவு ஏற்படக் கூடிய அபாயம் இருக்கிறது என்று மருத்துவருக்கு கண்டிப்பாகத் தெரிந்தால் இந்த மருந்தைக் கொடுப்பார். அதுவும் இயற்கையாக உண்டாகும் ப்ரொஜெஸ்ட்ரானைதான் கொடுக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் கருவில் வளரும் குழந்தைக்கு பாதிப்பு ஏற்படும். கருத்தரித்த ஆறு வாரங்களுக்குள் இந்த மருந்தைக் கொடுத்தால் பெண் குழந்தைக்கு ஆண் தன்மையும் ஆண் குழந்தைக்குப் பெண் தன்மையும் ஏற்படக் கூடிய சாத்தியக்கூறு இருக்கிறது.

கேள்வி : இப்போதெல்லாம் கருப்பையிலோ அல்லது ஓவரியிலோ சிறு சிஸ்ட் (திரவம் நிறைந்த பை) அல்லது ஃபைப்ராயிட் ஏற்பட்டாலே டாக்டர்கள் உடனே அந்த உறுப்பை எடுத்து விடும் அறுவை சிகிச்சையைச் செய்து விடுகிறார்கள். இப்படி அடிக்கடி 'ஹிஸ்டரெக்டமி' செய்வதற்குக் காரணம் என்ன?

டாக்டர் : கருப்பையையோ அண்டகோசத்தையோ (ஓவரி) ஸ்கேன் செய்து பார்க்கும் போது ஒரு சிறு வளர்ச்சியையும் பார்த்து விட்டால் உடனே அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டும் என்று கூறி விடுகிறார்கள். இது தவறு. கருப்பையில் ஃபைப்ராய்ட் ஏற்படும் போது அது பெரியதாகவோ அல்லது கருப்பையின் உள்ளேயோ வளர்ந்திருந்தால் மட்டும் ஆபரேஷன் செய்ய வேண்டும். இதனால் அதிக இரத்தப்போக்கு அல்லது மாதவிடாய் சமயத்தில் தீராத வலி ஏற்படும். அறுவை சிகிச்சை செய்யாமலே மருந்துகள் மூலமும் இந்தக் கோளாறை சரிசெய்யலாம். ஒரு பெண்ணிற்கு நாற்பது வயதிற்கு மேல் ஆகியிருந்தாலோ இந்த மாதிரியான வளர்ச்சியினால் பாதிப்பு ஏற்பட்டாலோ அல்லது புற்றுநோயாக மாறக் கூடும் என்கிற சந்தேகம் ஏற்பட்டாலோ டி அண்ட் சி போன்ற சில பரிசோதனைகள் செய்து யூட்டரஸை எடுக்கலாமா என்று முடிவு செய்ய வேண்டும்.

அண்டகோசத்தில் ஏற்படும் சிஸ்டுகள் இரண்டு அல்லது மூன்று செ.மீ.ஐ விட சிறியதாக அவ்வப்போது சுரப்பிகளினால் ஏற்படும் மாற்றங்கள் காரணமாகத் தோன்றலாம். ஆறு செ.மீ. அளவு இருக்கும் சிஸ்ட்டுகள் ட்யூமராக மாறக்கூடியவை. இவற்றிற்கு மேலும் பரிசோதனைகள் செய்து விட்டு கருப்பையை எடுப்பதைத் தவிர வேறு வழியில்லை. மேலும் வழி வழியாக அண்டகோசத்தில் புற்றுநோய் ஏற்பட்டிருந்தால் அக்குடும்பத்துப் பெண்களை மருத்துவர்கள் கண்காணித்து வருவது அவசியம். ட்யூமர் சிஸ்ட் தோன்றினால் லேப்ரோஸ்கோப்பி மூலமாக அதை மட்டும் எடுத்து விட்டு ஓவரியைக் காப்பாற்றலாம்.

கேள்வி : இந்தக் காலத்துப் பெண்களுக்கு மாதவிடாய்க்கு முன்பு பல கோளாறுகள் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் என்ன? (ப்ரீமென்ஸ்ட்ருவல் சிண்ட்ரோம்)

டாக்டர் : நவீன யுகத்தின் வாழ்க்கை முறையே ஸ்ட்ரெஸ் ஏற்படுத்துவதாக இருக்

எலுமிச்சை, கிடாரங்காய், நார்த்தங்காய் ஊறுகாய் செய்தால் தோல் பகுதி கசக்கிறது எனப் பலரும் சாப்பிடுவதில்லை. தோல் பகுதியில் மருத்துவ குணங்கள் அடங்கியுள்ளன. எனவே உப்பில் ஊறிய காய்களை வரமிளகாய், வெந்தயம், பெருங்காயம் சேர்த்து கரகரப்பாக அரைத்து வதக்கி தொக்கு போல செய்து விட்டால் தோலின் கசப்புத் தன்மை குறையும். எல்லோரும் எரியாமல் சாப்பிடுவார்கள்.

- பத்மஜா ராமகோபால்.







குழந்தைகளுக்கு உபயோகித்த சின்ன சைஸ் துணி கொசுவலை சும்மாத்தானே பீரோவில் தூங்குகிறது. எடுத்து எம்பிராய்டரியில் கைவண்ணம் காட்டி டீவி கவராக மாட்டுங்கள். கச்சிதம் ப்ளஸ் காற்றோட்டமானதாய் வரவேற்பறையில். உங்கள் டீவிக்கு புதுக்களை வந்து சேரும்!

- எஸ். மாலதி

கிறது. உடலுக்குள் சுரப்பிகளினால் சில மாற்றங்கள் ஏற்பட்டாலும் அதிக மன அழுத்தம் உள்ள பெண்களுக்கு இந்த மாதிரி பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது. இதற்கு மருந்துகள் மூலமாகவும், கவுன்சிலிங், வாழ்க்கை முறையில் சில மாற்றங்கள், உடற்பயிற்சி மற்றும் உணவில் உப்பைக் குறைப்பது போன்ற முயற்சிகளின் மூலம் அவர்களது ப்ரீ மென்ஸ்ட்ருவல் பாதிப்புகளைக் குறைக்கலாம். பெண்களுக்கு வயதாக, வயதாக இந்தக் கோளாறு அதிகமாகும். மாதவிடாய் நிற்கும் சமயத்தில் பிரச்னை அதிகமாகும்.

கேள்வி : மாதவிடாய் நிற்கப் போகும் சமயத்திலும் பெண்கள் மிகவும் கஷ்டப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு சிலர் ஹார்மோன் ரீப்ளேஸ்மெண்ட் தெரபி பரிந்துரைக்கிறார்களே. HRT என்றால் என்ன? இதை யார் வேண்டுமானாலும் மேற்கொள்ளலாமா?

டாக்டர் : சாதாரணமாக பெண்களுக்கு மாதவிடாய் நிற்கப் போகும் சமயங்களில் உடலிலும் சுற்றுப்புறத்திலும் நிறைய மாற்றங்கள் ஏற்படுவதால் உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும், அவர்கள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இந்தச் சமயத்தில் 'ஹாட் ஃப்ளாஷஸ்' வியர்வை அதிகம் ஏற்படுதல், உணர்ச்சிவசப்படுதல் போன்ற மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

ஆனால் HRTயை பாதிப்புகள் அதிகமாகும் கோளாறான "பெரி மெனோபாசல் சிம்டமிற்கு"தான் கொடுக்கிறோம். இந்த மாதிரி பெண்களுக்கு எலும்புகள் தேய்வதால் ஓஸ்டியோபோராஸிஸ் போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படலாம். இவர்களுக்கு உடம்பு முழுவதும் வலியும், குறிப்பாக முதுகுத்தண்டில் வலியும், சிறிய அடிபட்டால் கூட எலும்பு முறிவு ஏற்படும் அபாயமும் இருக்கும்.

இவர்களைப் போன்றவர்களுக்கு ஹார்மோன் ரீப்ளேஸ்மெண்ட் தெரபி கொடுக்கிறோம். அத்துடன் கால்ஷியம் மற்றும் அந்நிய வைட்டமின் மாத்திரைகளும் உடற்பயிற்சியும் கொடுக்கிறோம். இதன் மூலம் தசைகள் வலுப்பெறுவதால் எலும்பு முறிவுகள் ஏற்படாது. இந்த மாதிரி கோளாறு உள்ள பெண்களுக்கு சிகிச்சை செய்யாவிட்டால் வயதாகும் போது முதுகில் கூன் விழுதல் அல்லது அடிபட்டு எலும்பு முறிவு ஏற்படுவதால் படுத்த படுக்கையாகும் நிலை போன்றவற்றிற்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

பெண்கள் உபயோகமான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு சில சமயங்களில் இந்தச் சிகிச்சையைக் கொடுக்கும்படி ஆகிவிடுகிறது. ஆனால் சரியான ஹார்மோனை, சரியான அளவில் தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவர் கொடுப்பது ரொம்பவும் முக்கியம். HRTஐ யார் வேண்டுமானாலும், எப்போது வேண்டுமானாலும் கொடுக்க முடியாது.

கேள்வி : நாற்பது வயதிற்குப் பிறகு பெண்களின் பிரச்னையை புரிந்து கொண்டு சமாளிப்பதற்கு என்ன வழி டாக்டர்?

டாக்டர் : மாதவிடாய் நிற்கும் போது ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளை பெண்கள் புரிந்து கொள்வது மிக அவசியம். மகளிர் மருத்துவர்களும் இதைப் பற்றி மீடியாக்களில் பேசி, பத்திரிகைகளில் எழுதி பெண்களின் விழிப்புணர்வை அதிகப்படுத்த வேண்டும்.

நம் நாட்டில் 'மெனோபாஸ் சொசைட்டி ஆஃப் இந்தியா' என்னும் சங்கத்தில் நான் நிரந்தர உறுப்பினர். சென்னையிலும் இதன் ஒரு கிளையை ஆரம்பிப்பதற்கு முயற்சி செய்து வருகிறேன். எங்கள் க்ளினிக்கில் வாரத்தில் ஒருநாளை (செவ்வாய்க் கிழமை) இதற்காகவே ஒதுக்கியிருக்கிறேன்.

நாற்பது வயதிற்கு மேல் 'பேப் ஸ்மியர்' டெஸ்ட் எடுப்பது அவசியம். இதன் மூலம் புற்றுநோய் வர வாய்ப்பிருக்கிறதா என்று அறியலாம். மெனோபாஸ் க்ளினிக்கில் வேறு சில டெஸ்ட்டுகளையும் செய்கிறோம்.

பெண்களிடையே மூடநம்பிக்கைகளையும் அநாவசியமான பீதி ஏற்படும் வகையிலும், உண்மையில்லாத விஷயங்களை, ஆராய்ச்சி செய்யாமல் எழுதக் கூடாது. தேர்ச்சி பெற்ற மருத்துவர்களைக் கலந்தாலோசித்து பெண்களின் விழிப்புணர்வு வளரும் வகையில் பொறுப்பாகச் செயல்பட வேண்டும்.

பேட்டி : லதா அமர்நாத்

நண்டுக்குக் காதல் வந்தது!



ஆம் என் மேல் நண்டுக்குக் காதல் வந்தது ஒரு முறையல்ல, இருமுறை, அதுவும் தீவிரமாக. சரி.. விவரத்துக்குப் போவோமா?

அன்பான கணவன், அழகான இரு சிறு பெண் குழந் தைகள் படிக்கும் வயதில், சுகமாக வாழ்ந்து கொண்டு இருந்த நேரத்தில் என் வயது நாற்பதை நெருங்கியது. உடல் அவதிகள் ஆரம்பமானது. இந்த வயதுக்கே உரிய கோபம், சலிப்பு, கசப்பு முதலியன. இந்த உபாதைகளை மெனோபாஸ் விவகாரம் என்று அலட்சியப்படுத்தினேன். போதாததற்கு தைராய்டு தொந்தரவு 10 வருட பந்தம். இந்த நிலைமையில் மாதவிடாய் அது இஷ்டத்துக்குப்படுத்தியது ஒரு வருடமாக. பிறகு அதிக உதிரப்போக்கு வேறு. பூசணிக்காய் உடல்வாகு பாவம் போல மெலிய ஆரம்பித்தது. காரணம் அறிய முற்பட்டேன்(டோம்).

குடும்ப மருத்துவரிடம் கன்சல்ட் செய்ததில் பரம்பரை நோய்களைப் பற்றிய விவரம் கேட்டார். அதில் எனக்குப் புற்றுநோய் நண்டு (நன்றி : சிவசங்கரி) பரம்பரைச் சொத்தாக, குடும்பத்தில் சொத்து தகராறின்றி என் பங்கானதோ என்ற ஐயம் வந்தது. எனவே டி அண்ட் சி செய்தார் மருத்துவர். அது கான்சர்தான் என்றும் ஆரம்ப நிலையில் இருப்பதும் உறுதி செய்யப்பட்டது.

குடும்பத்தில் ஒரே குழப்பம். அறுவை சிகிச்சை செய்தே ஆக வேண்டும். அதுவும் உடனடியாக என்ற மருத்துவரின் அறிவுரை ஏற்கப்பட்டு அடுத்த ஐந்தே நாட்களில் அறுவை சிகிச்சை நடந்து அதன் மூலம் கருப்பையும் கூடவே இரண்டு ஓவரிகளும் அகற்றப்பட்டன. உடம்பில் - மருத்துவரீதியாக - பிளட் பிரஷர் மற்றும் சர்க்கரை வியாதி இல்லாததால் மேற்கொண்டு சிக்கல் இல்லாமல் ஒன்பதாம் நாள் அன்று வீடு திரும்பினேன். புற்றுநோயை அடியோடு அறுத்து எறிந்து விட்டாகி விட்டது என்ற பெருமிதத்துடன்.

ஆனால் விதி என்னை அப்படி அமைதியாக இருக்க விடவில்லை. சிகிச்சைக்குப் பின் 10 நாள் கழித்து டாக்டரிடம் செக்-அப் செய்து கொள்ளச் சென்ற போது டாக்டரின் அறிவுரை/பரிந்துரை பேரிடியாக என் மேல் விழுந்தது. எனக்கு உட

ணடியாக ரேடியேஷன் சிகிச்சை ஆரம்பித்து விடச் சொன்னார்.

இதுவரை எல்லா விதத்திலும் சிகிச்சைக்கு ஒத்துழைத்த நான், இந்தச் செய்திக்குப் பின் துவண்டேன். நான் கேள்விப்பட்ட செய்திகள் என்னை பயப்படுத்தின. தலை முழுக்க வழுக்கையாகி விடும். மற்றும் உடம்பு முழுக்க கறுத்து விடும் என்று இன்னும் ஏதேதோ. என் கணவரும் மற்றோரும் என் மறுப்பு கண்டு ஆடி விட்டனர். சமாதானம் செய்ய முற்பட்டனர். கதிர்வீச்சு சிகிச்சை செய்யப்பட்டால் அன்றி அறுவை சிகிச்சை பூரணமாகாது என்று பலவாறாக சொல்லி, சமாதானப்படுத்தி சிகிச்சை நிலையத்துக்கு அழைத்துச் சென்றனர்.

கடவுளே... அந்த நிலையத்தில் யார் உள்ளே நுழைந்தாலும் அவர்கள் மனது ஹிரோஷிமா/நாகசாகிதான் (அதான் தூள் தூள்). மனதில் சஞ்சலம்+பயம்+வெறுப்பு+ கோபம் எல்லாத்துடன் நிபுணரின் சந்திப்பு. அவரும் உடனடி சிகிச்சைக்குப் பரிந்துரை செய்தார். அவரின் கனிவான அணுகுமுறை என்னைக் கொஞ்சம் 5% என்று வைத்துக் கொள்வோமே! சமாதானப்படுத்தியது. இந்தச் சமாதானப்படுத்தலில் என் கணவர், குழந்தைகள், என் ஒரே தோழி கம் சகோதரி (தங்கை)யின் பங்கு கொஞ்சம் அதிகம். என் அவஸ்தையைக் கண்டு அதிகம் மனவருத்தப் பட்டவர்கள் என்னைப் பெற்ற தாயும், பெற்ற தாய்க்கு ஈடாக நடந்து கொண்ட மாமியாரும். ஆக சிகிச்சை ஆரம்பம், வாரம் 4 முறை, 3 நாள் ஓய்வு. ஆனால் அதன் பாதிப்பு வாரம் ஏழு நாட்களுமே, அதை என் மனத்தில் தோன்றியபடி சொன்னால் வாரம் 14 நாட்கள் எனக் கொள்ளலாம். ஓயாத வயிற்றுப்போக்கு. உடல் தளர்வு, அதைவிட மனத்தளர்வு அதிகம். ஆனால் என்னை - எங்களைச் சார்ந்தவர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் யாவரும் அக்கறையுடன் கவனித்துக் கொண்டனர்.

இந்தப் பாதிப்பு உடல்ரீதியாக சரியாக அநேகமாக ஒரு வருடம் ஆனது. அடுத்து மூன்று வருடம் வாழ்க்கை அமைதியாக நடந்தது (ஓடவில்லை) பொறுக்குமா இந்த நோய்க்கு? ஆரம்பித்தது பிரச்சனை.

வழக்கமான செக்_அப் செய்து கொள்ள ஒரு நாள் ஆஸ்பத்திரி சென்றேன். மின் இணைப்பு அன்று தடாலடியாக ஸ்டிரைக் செய்ததில் சிறிது நேரம் காக்க வேண்டி இருந்ததால் பக்கத்தில் இருந்த விடுதியில் உணவு கொண்டோம். ஆஸ்பத்திரியில் மின் நிலைமை சரியாகவில்லை. என் உடம்பும்/வயிறும் சரியில்லை. வாந்தி + தலைசுற்றல்.

ஒடு உடனே டாக்டரிடம். இதற்கு நடுவில் குண்டாக மாறிக்(தேறி) கொண்டு இருந்த என் உடல் மறுபடி மெலிய ஆரம்பித்தது. வழக்கம் போல் அல்ட்ரா சவுண்ட், எக்ஸ்ரே மற்றும் ரத்தப் பரிசோதனை ஆரம்பம் ஆயிற்று.

இதைப் படிக்கும் அன்பர்களை ஒன்று கேட்டுக் கொள்கிறேன். உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்கு வந்துள்ள பிரச்னையைப் பற்றிச் சொன்னால், தெளிவாகக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் கற்பனைகளையும் அரைகுறையாக படித்துத் தெரிந்து கொண்டதையும் வைத்து தயவுசெய்து குழப்பி உங்களையும் உங்களின் நலம் விரும்பிகளையும் அவதிப்படுத்தாதீர்கள். ஏனென்றால் அது நான் செய்த பெரும் தவறு. விவரம் சொல்கிறேனே இதோ!

டாக்டர் கொலனாஸ்கோபி சோதனை செய்து கொள்ளச் சொன்னார். நான் உடனே என் அரைகுறை ஞானத்தில் அதை ஆசனப்பையில் அறுவை சிகிச்சை செய்து அகற்றி மலம் கழிக்கும் வழியை அடைத்து வேறு இடத்தில் துவாரம் செய்து மலத்தை அகற்ற ஒரு பை வைத்து சிகிச்சை செய்வது என்று நினைத்தேன். இந்த விஷயத்தினால்

எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்த பிறகு அதன் தோலினை தண்ணீர் நிரம்பி இருக்கும் அண்டாவில் போடுங்கள். கை, கால்கள், முகம் கழுவும் போது வாசனையாக இருக்கும்.

- கே. கவிதா







NIRALI

வீட்டிலிருக்கும் மணி பிளான்ட் நடுவில் ஆங்காங்கு குட்டி கலர் பலூன்களை கட்டி விட்டால் விசேஷ நாட்களில் அழகாய் இருக்கும். பலூன்களில் கலர் சமிக்கி அங்கங்கு ஒட்டி விட்டால் இன்னும் மினுக்கும்.

- கி. மஞ்சுளா.



பரிசோதனைக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லை. யார் சொல்லியும் கேட்கவில்லை. எல்லாரும் என்னிடம் பேசப் பயப்படும் அளவில் கோபம். இப்படியே நான்கு மாதம் தள்ளி விட்டேன். வியாதியும் முற்றியது.

ஒரு நிலையில் என்னைக் குண்டுகட்டாக கட்டாத திறையில் பரிசோதனை நிலையத்துக்குக் கொண்டு சென்றனர்.

எனக்குப் பரிசோதனை நடந்து மிக முற்றிய நிலையில் இருப்பது தெரியவந்து உடனடியான அறுவை சிகிச்சை ஏற்பாடானது. நான்கு நாட்களில் ஆபரேஷன் நடந்தது. அரைகுறை மயக்க நிலையில் உதவி டாக்டர் தன் சீனியரிடம் கேட்டார்,

“இது என்ன இவ்வளவு தாமதமாக முற்றிய நிலையில் வந்து இருக்கிறார்கள்” என்று.

சீனியர் பதில் சொல்லு முன் நான் முழு மயக்க நிலையை எட்டி விட்டேன் போலும். ஆனால் அவர் பதிலை நான் ஒரு வருடம் கழித்துத் தெரிந்து கொண்டேன்.

சிகிச்சை என்ன தெரியுமா? பெருங்குடலில் பெரும் பகுதி புற்றுநோயால் அரிக்கப் பட்டிருந்தது. எனவே அதை வெட்டி எடுத்து விட்டு முன்னும் பின்னும் இருந்ததை சேர்த்துத் தைத்தார். சிறிது மேஜர் சிகிச்சை என்பதால் மிகுந்த வலியும் வேதனையும் படுத்தி எடுத்தன.

அக்கம்பக்கத்தினரின் அக்கறையான விசாரணைகள், குழந்தைகளின் ஆரவார வரவேற்பு ஓரளவுக்கு சமாதானப்படுத்தியது.

வாரம் ஒருமுறை என 12 வாரம் இந்த சிகிச்சை தொடர்ந்தது. வழக்கம் போல மிகுந்த வயிற்றுப் போக்கு, தலைமயிர் உதிர்தல் அதிகமாக இருந்தது.

இந்த இரண்டாம் அறுவை சிகிச்சை முடிந்து நான்கு வருடம் ஆயிற்று. இப்போதும் என் சுபாவ விருப்பப்படி கார சமையல் கிடையாது. சுபாவ அமர்க்களத்துடன் விருந்துகளில் கலந்து கொள்ள முடியாது. தைரியமாக வயிற்று பயமின்றி வெளியில் சுத்த முடியாது. அமைதியான வாழ்க்கை, பத்தியச் சாப்பாடு, புத்தகப் படிப்பு, தொலைக்காட்சி, ஆன்மிகம் என்று பொழுது போகிறது. மறந்து விட்டேனே பீரியாடிகல் செக்-அப். அது கண்டிப்பான ஒன்று.

நண்பர்களே, நம்மை வேண்டுபவர் யார் என்று நமக்கு உடம்புக்கு வந்தால் தெரிந்து விடும். கடவுள் துணை கண்டிப்பாக வேண்டும். டாக்டர் சொல்லுவதை விவரம் தெரிந்து கொண்டு நடந்து கொண்டால் பயமேயில்லை. சரியான சிகிச்சையும், தொடர்ந்த கவனிப்பும் நம்மைச் சரியான நிலைக்குக் கொண்டு வந்து விடும் என்பது என் அனுபவ அறிவு. ஒவ்வொருவரும் அவரவர்க்குத் தெரிந்த மருத்துவ விஷயங்களை சொல்லி, திசை திருப்புவதை கண்டிப்பாக தவிர்த்து விட வேண்டும் - இது முக்கிய நியதி.

நான் இப்போது நினைத்துக் கொள்வது கால தாமதம் செய்து கஷ்டப்பட்டு படுத்தி இருக்க வேண்டாம். அன்புக் கணவர், குழந்தைகள், உறவினர்கள், நண்பர்களை பயமுறுத்தி இருக்க வேண்டாம். கணவரை அதிரச் செய்திருக்க வேண்டாம். ஆனால் ஒன்று சொல்ல வேண்டும். என்னுடைய இந்த சிகிச்சைகளை நான் மேற்கொண்டதில் ஒரு பலன் உண்டு. தெரிந்தவர்களுக்கு உடல் நலம் குன்றினால் நான் அனுசரணையாகப் பேசி புரிய வைத்து உடனடி மருத்துவ ஆலோசனைக்குப் போகச் சொல்கிறேன். அவர்களும் சந்தேகங்களை மனம் விட்டுக் கேட்கிறார்கள்.

அது சரி, டாக்டர் அறுவை சிகிச்சையின் போது என்ன சொன்னார் தெரியுமா?

“இந்தப் பெண் தவறாக ‘கொலஸ்ட்ரால்’ என்று புரிந்து கொண்டு காலதாமதம் செய்து குடல் மிகவும் பாதிக்கச் செய்து கொண்டு விட்டாள். வயிற்றை அறுத்துப் பார்த்து சரி செய்ய முடியுமானால் அறுவை சிகிச்சை, இல்லையேல் உறவினரிடம் ஸாரி சொல்லி விட வேண்டியதுதான்” என்றார்.

— மாலினி விஸ்வநாதன்










வாங்கி
விட்டீர்களா?
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
வார இதழ்
தீபம், பெண்மலர்,
கதைமலர், சினிமா
மாத இதழ்கள்
சரவணா ஸ்டோர்ஸ்
வைரங்கள்-தங்க நகைகள்-பட்டுப் புடவைகள்-பாத்திரங்கள்-இனிப்பகம்
ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-17.